

Otobiyygbrayfi Yî tye kbrL

dî Yyûy yw

**êL nuLaLohyû Pnyg êPe tm êPe
aygo iîo**

**syaywfyeny kbryeyeêyj tm
êm tbj Yî gh**

Ji biok pî rîrnal skeka ramp eêd

Birayê min bersiv da, "Qebûlkirina vê meydanê ji bo te şerefek e, û ez ê niha bi te re biçim trêne."

Piştî Ananta berê xwe da Jitendra, ku bi matmayî mabû, û axifî û got: "Divê tu wek şahid bi wî re bî, û pir mimkun e ku wek qurbanî jî!"

Piştî ku Ananta li quncikekê îstasyonê me kontrol kir û piştrast bû ku pere bi me re tune ne, û perçeyên qumaşê ku me li dora kembera xwe pêçabûn ji ya pêwîst zêdetir veşartî nebûn, di nav nîv saetê de, ez û Jitendra bilêtên yekalî ji bo vê rêwîtiya ji nişka ve li cem min bûn.

"Ananta, yek an du rupîyan wek yedek bide min da ku di rewşa bêbextiyê de ez bikaribim telegrafekê ji te re bişînim," hevalê min di nava nakokiya di navbera pere û baweriyê de nerazîbûn nîşan da.

Min bi rûkenî lê qîriya: "Jitendra, eger tu wekî garantiya dawîn pere bi xwe re bibî, ez ê di vê ceribandîna de berdewam nekim."

Jitendra bersiv da, "Çîrîna pereyan dilniya dike" Lê gava wê bi tundî ew şermezar kir, neçar ma ku bédeng bimîne.

Birayê min ê mezin got, "Mukanda, ez bédil nînim"

Dengê dilnizmiyê di dengê Ananta de bilind bû, belkî wijdanê wî ew diêşand ji ber ku du kurên bêpere şandibûn bajarekê xerîb, an jî ji ber nebûna baweriyê wî bi hêza Xwedê, paşê wî lê zêde kir:

"Eger bi şans an jî bi kerema Xwedê, ez bikaribim di ceribandîna Brandyban de bi serkeftî derbas bibim, ez ê ji we bipirsim ku hûn min wekî şagirtê xwe pîroz bikin."

Ev soz neasayî û ne lihevhatî bû bi adet û kevneşopiyên damezrandî re. Di malbatên Hindî de, birayê mezin kêmkêmkê li ber kesên jî xwe biçûktir serê xwe ditewîne; ew piştî bav di wergirtina rêz û îtaetê jî kesên jî xwe biçûktir de di rêza duyemîn de ye. Lêbelê, dem tunebû ku li ser gotinên wî şîrove bike, jî ber ku trê berê dest bi rêwîtiyê kiribû.

Jitendra bédeng ma dema ku trê bi lez diçû, paşê di dawiyê de li ser kursiya xwe rawestiya û li cihekî êşdar bi tundî min qelişand û got:

"Ez ti nîşanek nabînim ku Xwedê dê xwarina din bide me!"

Ji ber vê yekê min got: "Ey gumanbar, aram be, çimkî Xwedê bi dizî dixebite."

Wî bersiv da: "Tu dikarî wî bilezînî? Ez birçî dimînim û tenê difikirim ka çi li benda me ye. Ez jî Varanasiyê derketim da ku jî dîtina Tac Mahalê kêfê bistînim, ne ku biçim tirba xwe!"

Ji ber vê yekê min got, "Dêr bike û şa be, Jitendra! Ma em ne di rê de ne ku cara yekem li ecêbên pîroz ên Brindibanê binêrin?" Tenê bi wê ramanê ku ez ê lingê xwe deynim ser axa ku bi lingên Xudan Krishna hatiye pîrozkirin, ez bi hesretê tijî me."

Di wê gavê de deriyê kompartmana me vebû û du zîlam ketin hundir. Rawestgeha din a dawî bû.

Biyaniyê ku li hember min rûniştibû bi eleqeyek berbiçav li min nihêrî û pirsî: "Silav hevalno, li Brandenburgê hevalên we hene?"

Min bi sarî çavên xwe jî wî zivirand û got, "Ev ne karê te ye"

Wî got, "Dibe ku hûn di bin bandora Dizê Dilan de ji malbatên xwe reviyane, ez jî mirovekî bi hesreta giyanî me, û ez ê piştrast bikim ku hûn ji vê germahiya dijwar xwarin û stargeh bistînin."

Min bersiv da: "Na, efendim, dev ji me berde Hûn comerd in, lê hûn xelet difikirin ku em reviyane."

Sohbeta me li wir bi dawî bû. Hema ku trê rawestiya û ez û Jitendra li platformê daketin, her du hevalên me yê tesadufî destên xwe danîn ser me û taksiyek gazî kirin.

Em li ber şapeleke mezin, li cihekî pir xweşik di nav darên herdem kesk de, ji hespên xwe daketin. Diyar bû ku xêrxwaz li wir pir navdar bûn, ji ber ku kurekî bişirîn nêzîkî me bû û bêtî ku şîroveyekê bike me bir odeyeke pêşwaziyê ku li wir jineke pîr a bi rûmet û geş pêşwaziya me kir.

Yek ji mêran li mazûvanê resepsiyonê axivî û got, "Dayika Gauri, her du prens nikarin beşdar bibin. Di kêliya dawî de bernameya wan guherî û ew spasiyên xwe yê dilsoz û lêborînên kûr ji we re dişînin. Lê me du mêvanên din anîne ku min dema ku em di trê de hevdu dîtî, hîs kir ku ew şagirtên Xudan Krishna ne."

Herdu heval ber bi derî ve çûn û gotin: "Em ji we xatir dixwazin, herdu hevalên me yê biçûk, bi îzna Xwedê, em ê dîsa hev bibînin."

Dayika Jûrî bi kenek şîrîn û nerm ji bo mêvanên xwe yê nediyar rawestiya û got, "Bi xêr hatin! Hûn nikarîbûn di rojek çêtir de werin vir. Ez li bendê bûm ku du mîr werin vê perestgehê. Ez pir kêfxweş im ku hûn hatin, wekî din ez ê ji şermê biheliyama ger

xwarina ku min bi vî rengî lînêrîn amade kiribû kesek nedîtiba ku tam bike û jê kêfê werbigire!"

Ev gotinên xweş bandorek ecêb li ser Jitendra kir, û dest bi girî kir. Karesata ku ew li Brindbane ditirsiya, veguherîbû şahiyek minasib ji bo padîşah û mîran. Ev zivirîna ji nişka ve ya bûyeran ji bo wî pir giran bû ku tehemûl bike. Xwediye malê bi meraq lê bêyî şîrovekirinê li wî nihêrî, dibe ku ji teqînên hestiyarî yên ciwan haydar bû.

Em ji bo firavîne hatin vexwendin, û Dayika Jûrî em bir odeya xwarinê, ku bi bêhnên xweş bîhnexweş bû, paşê wînda bû nav metbexa li kêleka wê.

Û ez li benda vê gavê bûm, ji ber vê yekê min cihekî guncaw li ser laşê Jitendra hilbijart û mîna ku wî di trêne de min hejandibû, min ew hejand û got:

"Xwedê dixebite, û zû jî, ey kêmbawerno!"

Xwediya xwarinê bi fanosekê vegeriya, ku wê bi şewaza rojhilatî ya kevneşopî bêyî rawestan me fanos kir, dema ku em li ser betaniyên neqîşandî rûniştibûn. Rahîb nêzîkî sî cûreyên xwarinên cuda anîn. Ev ne firavînek asayî bû, lê şahiyek xweş bû! Ji dema ku em hatin vê gerstêrkê, me qet xwarinên xweş ên weha tam nekiribûn.

Wî ji mazûvana me re got: "Ev bi rastî xwarinên guncaw ji bo mîr in, dayika birûmet! Ez nizanim mêvanên we yên şahane çi mijarek lezgîn ji beşdarbûna vê ziyafetê girîngtir dibînin! We bîranînek jiyanî da me ku em ê qet ji bîr nekin!"

Ji ber ku rewşa Ananta rê li ber eşkerekirina bêtir tiştan girt, me nekarî ji xanima birêz re şîrove bikin ku spasdariya me du wate dihewîne, lê dilsoziya me

eşkere bû. Em bi bereketên wê û vexwendineke germ ji bo serdana perestgehê veqetiyên.

Germa derve gelekî dijwar bû, ji ber vê yekê ez û hevalê min li ber deriyê keşişxaneyê di bin siya dareke kadamba de parastin dîtîn. Piştî vê yekê, Jitendra, cara duyemîn, fikar û gumanên xwe anî ziman û got:

"Te ez xistim nav çî rewşeke dijwar! Xwarina me ya nîvro meseleya şansê bû! Û niha em çawa bêyî ku pereyek di destê me de hebe, ji xweşikbûnên vî bajarî kêfê bistînin? Û wê hingê, hûn dikarin ji min re bibêjin ka em ê çawa karibin vegerin mala Ananta?"

Ji ber vê yekê min got: "Niha ku zikê te têr bûye, tu çiqas zû Xwedê ji bîr dikî!"

Gotinên min ne dijwar bûn, lê belê şermezar bûn. Çiqas kurt e bîra mirovan dema ku dor tê ser bereketên bihuştê! Li vê dinyayê yek kes tune ku bersivê ji daxwazên xwe re negirtibe.

Jitendra bersiv da, "Ez ê tu carî bêaqiliya xwe ya ku bi kesekî bêwijdan ê wek te re rîsk girtim ji bîr nekim!"

Min got, "Bes e, Jitendra, çimkî Xwedayê ku me xwarin da heman Xwedayê ku li Brindbanê lînêrîna me dike û dê me vegerîne Agrayê!"

Hê min axaftina xwe xilas nekiribû, xortekî ku ji rûyê wî dilniya û rehetî dihat, bi lez nêzîkî me bû. Li bin dara me rawestiya, li ber min tewand û got:

"Hevalê min ê delal, divê tu û hevalê te li vir xerîb bin, ji ber vê yekê bihêle ku ez mêvandar û rêberê te bim."

Her çend rûyê zilamê Hindî kêr caran zer dibû jî, rûyê Jitendra di cih de ji nexweşiyê zer bû. Min bi nezaket pêşniyar red kir. Lê xort pir aciz bû, bi awayekî ku di rewşên din de dê pir pêkenok bûya. Wî bersiv da:

"Bê guman hûn ê nikaribin ji min xilas bibin!"

Min got, "Çima na?"

Wî bi bawerî li min nihêrî û got, "Ji ber ku tu mamosteyê min î. Dema ku ez nîvro meditasyon dikir, min Xudanê pîroz Krishna di dîtiniyekê de dît, û wî du şikl di bin vê darê de nîşanî min dan. Yek ji wan rûyê te bû, mamosteyê min, ku min gelek caran di meditasyonên xwe de dîtiye! Ez ê çiqas kêfxweş bibim ger tu xizmetên min ên dilnizm qebûl bikî!"

Ji ber vê yekê min got, "Ez jî kêfxweş im ku te ez dîtim. Ne Xwedê me terk nekiriye û ne jî mirov me terk kiriye!"

Her çend ez bêliv rawestiyabûm û bi wî rûyê bi kelecana li pêşiya xwe dikeniyam jî, hestek rêzgirtinê hişt ku ez bi giyanê xwe li ber lingên xwedayî bitewînim.

Kur got, "Hevalên min, ez çiqas dixwazim hûn bi serdanekê mala min rûmet bikin!"

Min got, "Tu xortekî comerd î, lê em nikarin vê yekê bikin ji ber ku em mêvanên birayê min li Agra ne."

Wî got, "Wê demê destûrê bidin min ku ez bi kêmanî wek bîranînek ji vê hevdîtinê bi we herduyan re biçim Brindibanê."

Min bi kêfxweşî vexwendin qebûl kir. Xort - ku navê wî Pratap Chatterjee bû - erebeyek ku hespan dikişandin xwest, û em ber bi perestgeha Madhana Mohana û perestgehên din ên Krishna ve çûn. Dema ku em hîn jî di perestgehê de dua dikirin, tarî ket. Piştî, Pratap got:

"Ez dikarim destûra te bixwazim ku hinek şîranî bixwim?"

Ew ket firoşgehek nêzîkî îstasyona trêne, di heman demê de em li kolana fireh dimeşîyan, ku êdî bi mirovan tijî bû û nisbeten aram bûbû. Hevalê me jî bo demek kurt wîndî bû û bi gelek şîrîniyan veşîya. Wî bi kenek lava kir dema ku destek banknotan û du bilêtên ku jî bo sefera me ya Agra kirîbûn di destê wî de bûn, got, "Ez jî we lava dikim ku hûn vê rûmeta giyanî bidin min."

Qebûlkirina min jî bilî rêzgirtina jî bo wî destê nedîtî tiştek din nebû. Ma comerdîya wê -ya ku Ananta henekê xwe pê dikir- ne jî pêwîst zêdetir bû?

Me li quncikekî dûr nêzîkî îstasyonê geriya û min got:

"Pratap, ez ê Kriya fêrî te bikim: rêbaza Lahiri Mahasya, yogiyê herî mezin ê serdema nûjen û ev rêbaza wî dê rêberê te yê giyanî be."

Destpêkirin nîv saetê de pêk hat, û min jî şagirtê nû re got: "Kriya dê gewhera hêja be ku dê daxwazên te bicîh bîne. Ev huner, ku tu wekî sade dibînî, rêbaza pêşveçûna giyanî ya bilez diheve. Nivîsarên pîroz ên Hindî dibêjin ku xwezaya mirovî ya laşî jî bo ku ji xapandina kozmîk rizgar bibe, milyonek sal hewce dike, lê ev serdema xwezayî ya dirêj dikare bi Kriya

Yoga pir were kurt kirin. Çawa ku Jagades Chandra Bose îspat kir ku mezinbûna nebatek dikare ji ya asayî bêtir were lez kirin, mezinbûna giyanî ya mirovek jî dikare bi zanîna ezoterîk were lez kirin. Di pratîka xwe de samîmî bin, û hûn ê nêzîkî Xwedê, Mamosteyê Mamosteyan û Rêberê Rêberan bibin."

Pratap bi hizir got, "Ez kêfxweşiyê mezin hîs dikim ku min ev mifteya yogayê ya pîroz ku ez demek dirêj lê digeriyam dîtîye. Bandora wê ya giyanî dê min ji astengiyên hestan azad bike û min ber bi qadên bilindtir ve bibe. Dîtina Xudan Krishna îro di jiyana min de nîmeteke mezin e."

Em demekê bi bêdengî û têgihîştinê rûniştin, paşê bi aramî ber bi îstasyona trêne ve meşyan. Dema ku ez li trêne siwar bûm, kêfxweşî da min, di heman demê de Jitendra digirî. Xatirxwestina min ji Pratap pir bi bandor bû, bi axîn û girînên herdu hevalên min ve hate xemilandin. Careke din, Jitendra bi xemgîniyê tijî bû, vê carê ne ji bo xwe, lê ji bo xwe, û wî dest pê kir ku bêje:

"Ax, baweriya min bi Xwedê çiqas qels bû! Dilê min hişk bûbû, lê niha ez ê qet ji lênêrîna Xwedê guman nekim"

Hema ku nivê şevê lê da, herdu serpêhatîxwazên ku bê quruşek hatibûn şandin ketin mala Ananta. Rûyê wî bi rastî jî wekî soz dabû, tijî matmayîbûnê bû. Bi bêdengî, rupî li ser maseyê dibarîn. Bi henekî got, "Rastiyê bêje, Jitendra! Ma vî xortî serî li dizîya rêyan nedaye?"

Lê gava ku birayê min hûrgiliyên çîrokê bihîst, ew cidî bû û dû re jî xemgîn bû, û bi coşek giyanî ya ku min berê qet nedîtibû axivî:

"Qanûna dabînkirin û daxwazê digihîje asoyên pir zelaltir ji ya ku min texmîn dikir. Ê ji bo cara yekem ez fêhm dikim çima hûn di vê dinyayê de ji pere û komkirina wê ya bêrûmet re eleqedar nabin."

Her çend dereng bû jî, birayê min îsrar kir ku wê ji bo Kriya Yogayê veqetîne. Bi vî awayî, Mamoste Mukanda neçar ma ku berpirsiyariya du "xwendekarên" ku wî di rojekê de nexwestibû hilgire ser xwe.

Sibeha din me di atmosfereke aramî û ahengiyê de ku roja berê tune bû, taştê xwar. Min li Jitendra kenîya û got:

"Hûn ê ji dîtina Tac Mahalê bêpar nemînin. Werin berê ku em biçin Serampurê, em lê binêrin"

Em ji Ananta xatirxwestin û çavên xwe danîn ser abîdeya herî mezin û serbilind a Agrayê: Tac Mahal, mermera wê ya spî di bin tîrêjên rojê de mîna xewnek ahengek bêkêmasî dibiriqî. Bi darên sîpresê yên tarî, çîmenên kesk û golek aram dorpêçkirî, hundirê wê bi neqşên tevlihev ên bi kevîrên nîv-qîmet xemilandî bû. Tac û motîfên elegant li ser mermera qehweyî û binefşî ve girêdayî bûn û xaç kirin, di heman demê de ronahiya ku ji qubeyê derdikeş gorên Împerator Şah Cîhan û Mumtazi Mahal, şahbanûya padîşahiya wî û mijara hezkirina wî, dişûşt.

Ji ber ku min hest kir ku min têra xwe dîtîye û bi heweseke mezin dixwazim mamosteyê xwe bibînim, ez tavilê bi Jitendra re ber bi başûr ve ber bi Bengalê ve çûm. Hevalê min got, "Mukanda, min bi mehan e malbata xwe nedîtîye, min planên xwe guhertiye û dibe ku paşê biçim cem mamosteyê te li Serampur."

**Hevrêyê min - ku meriv dikare bi nermî wekî
kesekî bêhteng bi nav bike - min li Kalkutayê hişt, û
ez bi trêne herêmî gihîştim Cebrampur, diwanzdeh mîl
li bakur.**

**Dema min fêr kir ku bîst û heşt roj derbas bûne ji
dema ku min mamosteyê xwe li Varanasiyê dîtibû û wî
ji min re gotibû: "Tu dê di çar hefteyan de vegeerî!" Û li
vir ez bi lêdana dilê xwe li hewşa cihê wî yê
perestgehê li ser Rai Ghat a bêdeng rawestiyam, cara
yekem diketim cihê perestgehê ku ez ê piraniya deh
salên din bi şehrezayê mezin ê Hindistanê,
mamosteyê xwe Swami Sri Yukteswar re derbas
bikim!**

**Mamoste Paramhansa û Tagore
Ji pirtûka (Felsefeya Hindistanê di Jiyana Yogîyekî
de)**

**Ji bo şehreza Paramhansa Yogananda
"Rabindranath Tagore fêrî me kir ku em bi
awayekî xwezayî û xweber stranbêjiyê wekî rêbazek
xwe-îfadekirinê, mîna çûkên stranbêj"
Ev ravekirin ji Bhola Nat, kurekî 14 salî yê jîr li
Dibistana Ranchi, piştî ku min sibehekê stranbêjiya wî
ya melodîk pesnê min da, ji min re hat. Bi fersend an
bê fersend, kur dê bi awazên xwe mîna çemekî
ahengdar biherike. Berê li Santinakitan a navdar a
Tagore, ku tê wateya "bendergeha aştiyê", li Bulpur
xwendibû.**

**Min ji hevalê xwe re got, "Ji ciwaniya min ve
sirûdên Rabindranath li ser devê min in. Hemû
Bengalî, hetta gundiyan nexwende jî, ji helbestên wî
yên bilind pir kêfxweş dibin."**

**Û wê bi Bhola re çend helbestên Tagore xwendin,
ku wî bi hezaran helbestên Hindî kirin muzîk, hin ji
wan besteyên wî bi xwe bûn û hin ji wan kevna bûn.**

Piştî ku me stran got, min bi ken got, "Ez yekser piştî wergirtina Xelata Nobelê ya Wêjeyê bi Rabindranath re civiyam, min xwestekek mezin hîs kir ku serdana wî bikim ji ber ku min wêrekiya wî ya bê diplomatîk di danûstandina bi rexnegirên xwe re heyran kir."

Bhola bi kelecana li ser çîrokê pirsî, ji ber vê yekê min got: "Zimanzanan rexneyên tund li Tagore kirine ji ber ku wî bi tevlihevkirina îfadeyên axaftinê û klasîk bêyî ku sînorên zimanê yên ku zimannas qedrê wan digirin bigire, şewazek nû li helbesta Bengalî aniye. Helbestên wî rastiyên kûr ên felsefî di îfadeyên balkêş û hestiyar de dihevin, bêyî ku xwe bispêrin formên edebî yên damezrandî."

"Rexnegirekî bi bandor carekê Rabindranath - bi kêmasî û nefret - wekî 'helbestvanê kevokê ku bi pereyek kêr qurçandina xwe firot çapkeran' wesifand. Lê tolhildana Tagore li bendê bû! Tevahiya cîhana wêjeyî ya Rojavayî rêz li wî girt piştî wergerandina pirtûka wî (Gitanjali: The Song Offerings) bo îngilîzî. Komê mezin ji zanyaran, di nav de rexnegirên wî yên berê, bi trêne çûn Santiniketan da ku pîrozbahiyên xwe pêşkêş bikin."

Rabindranath piştî derengketineke bi zanebûn dirêj mêvanên xwe pêşwazî kir, paşê bi bédengî û bêxemiyê guh da pesnê wan ê pesindar. Di dawiyê de, çekên rexneyên wan li ser wan zivirand û got:

"Birêzan, gulên bîhnexweş ên rêz û rûmetê yên ku hûn li vir pêşkêşî min dikin, bi bêhnên qirêj ên nefretkirina we ya berê re tevlihev in. Gelo ti têkiliyek di navbera wergirtina Xelata Nobelê ya min û vê teqdîra we ya ji nişka ve de heye? Ez hîn jî heman helbestvan im ku dema min gulên xwe yên dîlnizm li perestgeha Bengalê pêşkêşî we kirin, we aciz kirim."

"Rojnameyan kurteyek ji rexneyên wêrek ên Tagore weşandin, û min ji dilpakiya zilamekî ku bi pesindarî û durûtiyê nehat xapandin, heyran bûm."

(¹) ve hatim nasandin , ku cilên sade li xwe kiribû û bi hezkirin ji Tagore re digot mamosteyê xwe yê milyaketî (Gurudeva)"

"Rabindranath bi germî pêşwazî li min kir, di nav awireke karîzmatîk, çandê dewlemend û rêzgirtina rastîn de. Tagore pirs a min a li ser çavkaniyên wêjeya xwe bi gotina ku îlhama wî ya sereke ji destanên olî yên me û ji berhemên helbestvan Vidyapati, ku di sedsala çardehan de jiyaye, bersivand."

Bi îlhama van bîranînan, min dest bi straneke kevin a Bengalî kir ku Tagore ew veguştibû formeke nû, bi "Light Light the lamp of your love" dest pê kir. Bhola di stranên kêfxweş de tevlî min bû dema ku em li hewşa dibistanê digeriyan.

Nêzîkî du sal piştî damezrandina Dibistana Ranchi, min ji Rabindranath vexwendnameyek wergirt ku ez li Santiniketanê serdana wî bikim da ku em li ser îdealên xwe yên perwerdehiyê nîqaş bikin. Min bi kêfxweşî qebûl kir û çûm hevdîtina wî. Dema ku ez gihîştim, ew li ser maseya xwe rûniştibû, û ew wekî mînaka mêraniya rastîn xuya dikir, wekî ku her hunermendek dikare xeyal bike. Rûyê wî yê xweşik û nazik esilzade û rûmet belav dikir, bi porê dirêj, rihek dirêj û çavên mezin û diloan, hemî bi kenek milyaketî xemilandî. Dengê wî yê melodîk, mîna awazên floytê, dil girt. Ew dirêj, bihêz û aram bû, nermiya jinekê û bêgunehiya zarokek bextewar temsîl dikir. Ez guman dikim ku îdealek din a helbestvanek îlhamgirtî dikare îfadeyek rasttir ji vê xwendevanê nerm û giyanî bibîne.

Min yekser bi Tagore re dest bi lêkolîneke berawirdî û kûr a her du saziyên me yên perwerdehiyê

kir, ku her du jî li ser prensîbên ne-kevneşopî hatine damezrandin. Me gelek dişibin hev di navbera wan de dîtîn, wek fêrbûna li derve, sadehî û teşwîqkirina afirîneriyê li zarokên biçûk. Lêbelê, Rabindranath girîngiyek mezin da xwendina wêje û helbestê, û xwe-îfadekirinê bi rêya muzîk û stranê, tiştek ku min berê di Bhola de dîtibû. Kurên Santiniketan demên bêdengiyê pratîk dikirin, lê wan perwerdehiya yogayê ya taybetî wernegirtin.

Şaîr bi baldarîyek kûr guhdarîya şirovekirina tetbîqatên Yogodayê kir ku şaneyên laş bi çalakî û zindîtiyê bar dikin, û rêbaza konsantrasyona yogîk ku ji hemî şagirtên Ranchi re tê fêr kirin.

Tagore ji min re behsa zehmetiyên xwe yên destpêkê yên perwerdehiyê kir û bi kenekî got, "Ez piştî pênc saliya xwe ji dibistanê reviyam." Min di cih de dît ku çawa hestên wî yên helbestî yên nazik bi atmosfera tirsna a dîsîplînê ya dibistanê re li hev ketin.

Şaîr bi awayekî xweş îşaret bi komê xwendekaran kir ku di baxçeyê kesk de dixwend û got:

"Ji ber vê sedemê min Enstîtuya Santiniketan di bin siya daran û şahîya asîman de damezrand. Zarok hîs dike ku ew di hawîrdora xwe ya xwezayî de di nav kulîlk û çûkên stranbêj de ye da ku ew bikaribe dewlemendiya hundurîn a jêhatîyên xwe îfade bike. Zanîna rastîn nikare ji çavkaniyên derveyî were pompekirin an dagirtin, lê belê divê zanîn bibe alîkar ji bo eşkerekirina xezîneyên şehrezayiya bêdawî yê ku di kûrahiya giyanê mirovan de veşartî ne" ⁽²⁾

Ez jî pê re razî bûm û min lê zêde kir: "Meylên îdealîst ên zarokan û evîna wan ji bo qehreman û lehengiyê di dibistanên asayî de ji birçîbûnê dimirin, ji

ber ku ew bi xwarina ku ji statîstîk, bûyer û serdemên dîrokî pêk tê ve sînordar in."

Helbestvan bi hezkirin qala bavê xwe Devendranath kir, ku wî îlhama xwe da ku dest bi rêwîtiya Santiniketan bike. Wî got: "Bavê min ev erdê bereket da min ku li wir perestgehek û xaniyek mêvanan ava kiribû. Ezmûna min a perwerdehiyê li vir di sala 1901-an de bi tenê deh zarokan dest pê kir. Heşt hezar lîreyên ku bi Xelata Nobelê re ji min re hatin, min ji bo parastina dibistanê xerc kirin."

Tagorê mezin (Devendranath), ku bi navê Maharishi (Zanyarê Mezin) tê nasîn, mirovekî bi rastî jî berbiçav bû, wekî ku çîroka jiyana wî nîşan dide. Wî du salên ciwaniya xwe li keşîşxaneyên Hîmalayayê bi meditasyonê derbas kir. Bi heman awayî, bavê wî, Dwarkanath, li seranserê Bengalê bi xêrxwaziya xwe ya giştî ya comerd navdar bû. Ji vê axa berhemdar malbateke ronakbîran derket holê. Rabindranath di îfadeya xwe ya afirîner de ne bi tenê bû; xizmên wî jî jêhatiya wî parve kirin. Pismamên wî, Gogonendra û Upanendra, di nav hunermendên herî navdar ên Hindistanê de têne hesibandin ⁽³⁾. Birayê Rabindranath, Dwijendra, jî fîlozofekî kûr bû ku heta ji hêla çûk û heywanên daristanê ve jî dihat hezkirin.

Rabindranath min vexwend ku ez şevê li mala mêvanên wî derbas bikim. Çi dîmenek ecêb bû wê êvarê dema ku helbestvan bi komek xwendekaran re li hewşê rûnişt! Dem xuya bû ku rawestiyaye, û dîmen ji min re wekî perestgehek kevnar xuya bû, ku helbestvan Tagore bi şagirtên xwe dorpêçkirî bû, di atmosferek şahî û evîna pîroz de pêçayî bû. Tagore her girêdana hezkirinê bi tîlên aheng û lihevhatinê dihundirand û bêkêmasî dikir. Çi kulîlkek kêr a helbesta giyanî ya rastîn di baxçeyê Xwedê de şîn bû,

**bi bedewiya xwezayî û bîhnxweşiya xwe ya xwezayî
yên din dikişand ber bi xwe ve!**

**Bi dengê xwe yê xweş, Rabindranath ji me re hin
helbestên xwe yên nû çêkirî û şîrîn xwendin. Piraniya
îlah û vegotinên wî, ku ji bo şahî û kêfxweşiyê bînin
şagirtên wî hatine çêkirin, di Santiniketan de têne
dîtin. Ji bo min, bedewiya helbestên wî di hema hema
her ayetê de di behskirina Xwedê de ye, her çend
navê pîroz bi eşkere nayê behs kirin. Mînakî, ew
dibêje:**

**"Dema ez bi stranbêjiyê serxweş dibim, ez xwe ji
bîr dikim û ji te re dibêjim hevalê min, ey tu yê ku
efendiyê min î!"**

**Roja din piştî nîvro, min bi neçarî ji helbestvan
xatir xwest. Ez pir kêfxweş im ku dibistana wî ya
biçûk mezin bûye û veguheriye Zanîngeha
Navneteweyî ya Vizva Bharati ⁽⁴⁾, ku xwendekarên ji
hemû welatan hawîrdorek îdeal lê dibînin.**

**Li cihê ku hiş ji tirsan azad dibe û serî
bilind tê girtin**

**Li cihê ku zanîn belaş û bê sînor e,
Cîhan bi dîwarên teng ên herêmî ve
nehatiye parçekirin**

**Û li cihê ku peyv ji kûrahiya rastiye
derdikevin,**

**Û hewildanên dijwar gihîştina xwe ber bi
bêkêmahîyê ve dirêj dikin**

**Li cihê ku kaniya paqij a aqil di çolên qûmî
yên bêkes ên adetên mirî de rêya xwe winda
nekiriye,**

**Û her ku ew di raman û çalakiya her ku
diçe berfireh dibe de pêş dikeve,**

**Da ku welatê min di asîmanê wê azadiyê
de şiyar bibe, ey bavê min ⁽⁵⁾**

Kilîda sirên serkeftinê

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe.

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyane de, li ser serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zirarê nede yên din.

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên wê bi wan re parve bikin.

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û zirarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya ku hezkiriyên wan jî ji serkeftina wan sûd wernegirin.

Bi heman awayî, bidestxistina serkeftina madî ne tenê mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û mercên xwe yên madî û jiyane.

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û giyanên comerd de nîmet û diyariyek e.

Mînakî, Henry Ford dewlemendiyek qezenc kir, lê wî baweriya xwe bi xêrxwaziyê nedianî, ku wî ew wekî teşwîqkirina bêkarbûn û tembeliyê didît. Di şûna wê de, wî ji bo gelek kesan kar û debara jiyanê peyda kir. Ger Henry Ford pere qezenc fikir û di heman demê de ji bo yên din jî refah peyda fikir, wê hingê ew bi awayê rast serketî bû.

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin ku bigihîjin têgihîştina pêroz. Ji ber vê sedemê, ew kesên ku gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene.

Eger tu bixwazî serkeftineke rastîn bi dest bixî, tu ne tenê bextewariya xwe, lê di heman demê de bextewariya yên din jî garantî dikî.

Cûdahiyên di navbera Rojhilat û Rojava de di pîvanên serkeftinê de

Li Rojhilat û Rojava pîvanên serkeftinê yên cuda hene Mixabin, Rojhilat her ku diçe aliyên herî xirab ên tiştên ku di fîlmên Rojavayî de dibîne teqlîd dike Her çend hin fîlm teselî pêşkêş dikin jî, jiyan rast eşkere dike ku serkeftin ji hêsanîyê dûr e Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo debara xwe

têbikoşin Hewldana ku ji bo domandina laşê we û parastina wê ya saxlem û bê nexweşî hewce ye bifikirin! Her çend hûn biserkevin jî, ew serkeftin demkî ye Laş dê di dawiyê de were veşartin Ji bo bidestxistina serkeftina xwestî, pêdivî ye ku hûn bi gelek hêzan re, hem navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her destkeftiyek watedar birevînin.

Rojava balê dikişîne ser serkeftina qismî an demkî ya ku bi jiyana niha ve girêdayî ye. Rojhilat, ji hêla din ve, balê dikişîne ser serkeftina bêkêmasî, mayînde û mayînde.

Em ji wan kesên ku gihîştine lûtkeya serkeftina herheyî re dibêjin (serketîyên herdu cîhanan di çavê Dadwer de serketî ne)

Ev mirov ji aliyê beden, hiş û ruh ve bextewar in. Dibe ku hin tişt di destê wan de bin, lê ew xwediye dewlemendiyeke mezin in: dewlemendiya aştiya hundirîn û têgihîştina giyanî ya têkiliya di navbera giyan û ruhê îlahî de, û têkiliya di navbera beden û jiyana kozmîk de.

Li Rojhilat, fikra vê celeb serkeftinê di hişê zarok de tê çandin. Li Rojava, ji zarok re qezayek tê dayîn û fêrî wî tê kirin ku ji bo bicihanîna daxwazên xwe ber bi pereyan ve biçe.

Baş e ku meriv ji bo bidestxistina serkeftineke madî ya têrker bi zehmet bixebite, lê divê zarok jî nirxa serkeftina mayînde fêr bibin. Dewlemendiya giyan di banka bêdawiyê de heta hetayê dimîne, û hûn dikarin her dem bextewariyê ji wê bankê bikşînin.

Lê eger berpirsiyariyên madî yên we hebin ku hûn nekarin wan bicîh bînin, serkeftina giyanî jî dikare yekalî û bêhevseng be.

Tenê yogiyên herî mezin ên ku xwe ji qanûnên xwezayê rizgar kirine dikarin bi tevahî karûbarên madî paşguh bikin.

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî, lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir kêr e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi daxwazên jiyanê re.

Bo nimûne, eger hunermendek tenê li ser hunerê bisekine û her tiştê din paşguh bike, ev yek dê bibe sedema nehevsengiyek ku wekî fikar û bêbextiyê xwe nîşan dide. Lêbelê, balkişandina li ser hunerê li kêleka ruhanîbûn, kar, zanist û xizmetê dê bibe sedema hevsengiyek ecêb, serkeftinek bêtêmasî û bextewariya rastîn.

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene, wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî yên bêhnteng ji ber pergala kirîna bi pere - nexweşiyên ku xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin.

Jiyan ji tenê jiyînê bêtir e

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û armanca hebûna xwe fêhm bikin. Çend mirovên aqilmend wateya plana kozmîk fêhm kirine, lê piraniya mirovan kor in û ji vê armancê bêxeber in. Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe odeya îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya razîbûn û bextewariya mayînde.

Xwedê xeyala kozmîk pir bi hêz kiriye

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn dewlemendiyê bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyanê de nikare we bi rastî têr bike.

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî bûna.

Te qet keriyeke peza dîtîye? Ger yek ji wan bizivire, yê mayî bêyî dudilî wê teqlîdê dîkin. Piraniya mirovan wisa ne. Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê din jî tawilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dîkin. Ev şêwaz bi nifşan berdewam

kiriye Her neteweyek adet û kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku ew hemî rast an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û kevneşopiyan bêwate, bêwate û bêwate bin.

Rêyek heye ku meriv wan adet û kevneşopiyan binirxîne û dadbar bike

Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek hebû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, ne aqilmend e ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em rastiye bizanibin û bişopînin, fêma bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv re wê bicîh bînin.

Divê jiyan hêsan bibe. Ger hûn bi awayekî objektîf taybetmendiye takekesî ye tevgerên mirovan analîz bikin, hûn ê bibînin ku hin ji adet û kevneşopiyên me henekdar in.

Li Rojava, mirov gelek rêzikan dişopînin. Ji bo êvaran, şivên şevê, serdan û derketinan cilên taybetî hene. Min carekê reklamek ji bo jaketên taybetî ji bo cixarekêşan dît!

Rêxistinkirin tişteki baş e, lê pabendbûna zêde bi rêxistin û rêbazê re pir caran dibe sedema bêbextiyê.

Li Rojhilat, xanî û cil û berg sade ne. Li Rojava, jiyan ewqas tevlihev e ku ji ber balkişandina zêde li ser kirina tiştan bi awayekî taybetî, bextewarî ji me direve.

Çima bi tekez kirina li ser çawaniya rêxistina xanî û maseyê bi awayekî diyarkirî jiyanê tevlihev bikin?

Li Rojhilat, dema ku em mirovan vedixwînin serdanê, her kes kêfxweş dibe û bi kelecane li benda wan serdanan e.

Li Rojava, mêvan tên vexwendin, û piştê bi saetan amadekariyên bêwestan tên kirin da ku her tişt bêkêmasî be. Dema ku mêvan digihîjin, xwediye malê bi kelecane li benda çûyîna wan e!

Divê jîyan, cil û berg û xwarin sadetir bibin. Xwarina li xwaringehan dibe ku ji hêla aborî ve ne pratîk be, lê carinan baş e ku meriv wiya bike. Ne rast e ku meriv demjimêrên dirêj li metbexê derbas bike, dem ji bo kêfa tiştên din ên girîngtir nemîne.

Di rêwîti û dersên xwe de, min parêza xwe hêsan kir, min tenê hinek şîr, xas û penêr di odeya xwe de dihişt, û ez bi vê yekê rehet bûm.

Bihûşt di hundirê me de ye, ne di tiştan de ye

Di perwerdehiya me ya asketî de li Hindistanê, me fêr bû ku em xwestekên xwe kontrol bikin û ji tiştên ku em jê hez dikin, jê hez nakin û tercîh dikin bilind bibin. Em ji bo her tiştê ku me wergirt spasdar bûn. Lêbelê, li Rojava piraniya mirovan tevî ku ewqas tişt hene jî bêbext in, mîna ku qet ne xwediye wan bin. Xwestek bê sînor in. Sibehê, piştî tirşkirin û cilkirinê, yekem tiştê ku mêr dixwaze taştê ye. Gava ku ew li ser sifrê rûdine, ew dixwaze ku jîna wî tişteke din amade kiribe. Ew jî, li hemberê xwe, dixwaze ku wê tabaq, kevçî, kêr û çatalên çêtir hebin.

Roj derbas dibin, û xwestekên ji bo vê û wê berdewam dikin heta ku tişteke wan têr nake. Di dawiyê de, cot nikarin hevdu razî bikin û heta di zarokên xwe de jî kêfxweşiyê nabînin, bextewariya

zewaca xwe winda dikin. Ji ber ku ew bêhêvî dibin, ew li dijî kesên herî nêzîkî xwe derdikevin. Jin gilî û gazinan dike û zêde rexne li mêrê xwe dike, dema ku ew li zarokan diqîre, û zarok li dijî dê û bavên xwe serî hildidin û bi hevalên xwe re kiryarên bêaqil dikin (û bi vî awayî çerx berdewam dike).

Xwedîkirina milk ne xelet e; tiştê xelet ew e ku em bihêlin ku milkên me xwediye me bin. Divê em xwe ji girêdana bi mirov û tiştan re azad bikin ji ber ku girêdan bêbextiyê tîne.

Bihuşta min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û şahî yên dinyayê jî dibin dojah. Min fêhm kir ku bêyî wê kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min ji min mehrûm bikira.

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew nikarin bextewar bin heya ku tişteki taybetî bi dest nexin. Lê tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn nejin, tevî kêfxweşiya xwe ya demkî. Ji ber vê yekê, çi wateya şopandina xeyala bextewariya erdê heye ku soz dide ku tenê soza xwe bişkîne?

Divê mirov sade bijîn bêyî ku hewcedariya wan bi gelek tiştên ku her tim hewceyê baldariyê ne hebe.

Bêguman kirîna tişteki nû ezmûneke xweş e. Lê piştî demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û tişteki din bixwazin. Lêbelê,

fatûreya wê tiştî nayê jibîrkirin, nemaze heke we ew bi pere kirîbe!

Divê mirov jiyan xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tişteki kêr nebî û ji tişteki bêpar nemînî.

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku min gelek caran di jiyan xwe de kar û bandora wê hêza pîroz ceribandîye.

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re ye, û tişteki nikare zirarê bide min. Vê zanînê bextewariyek bêwate û kûr daye min.

Eger ne ji bo têgihîştin û ezmûnên giyanî yên ku min wergirtine bûya, ez ê li ser rûyê erdê mirovê herî belengaz bûma. Min gelek dewlemendî bi dest xistiye, lê min red kiriye ku ew min kole bike, û ne jî min destûr daye ku ew min dest bide an jî biguhezîne. Ez her tiştê ku ez di rêya Xwedê û kesên hewcedar de qezenc dikim didim. Bedewiya min a hundurîn milkê min ê herî mezin e - xezîneyek ku padîşah jî tenê dikarin xeyal bikin.

Serkeftin bi destkeftiyên navxweyî ve girêdayî ye

Dema ku hûn hejmareke mezin ji mirovan dibînin ku bê bextewarî an serkeftin in, texmîn nekin ku ev

çarenûsa wan e. Hûn dikarin xwe bikin her tiştê ku hûn dixwazin bibin. Serkeftina we ya hundurîn ew e ku bi rastî we serketî dike. Ger di hundurê xwe de tiştek kêmasiya we hebe, hûn ê bextewar nebin. Lê heke tiştek derveyî we kêmasiya we hebe û dîsa jî di hundurê xwe de bextewar bin, bê guman hûn serketî ne. Ji ber vê yekê, ne mimkûn e ku meriv mirovan tenê li gorî rewşa wan a derveyî binirxîne. Di nav elaletên mezin de, dibe ku kesên ku gihîştine bilindahiyek giyanî hebin û ji aştîya hundurîn a kûr û bextewariya giyanî kêfxweş dibin.

Ji ber vê sedemê, serkeftina exlaqî û rewşenbîrî - rizgarbûna ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş - ji serkeftina madî gelek bextewariyek mezintir tîne. Di serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we, ji ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên madî de.

Eger tu dem ji bo çandina hişê xwe veneqetîni, tu mîqdara dewlemendiya madî te têr nake. Ev çandîni îşkence nîne, lê belê perwerdekirina hişmendiya te ye ji bo xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê.

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz bikin. Dema ez zarok bûm, her gava kesek gotegotên derew li ser min belav dikir, ez hêrs dibûm. Paşê, min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pesendkirin an pesnê mirovan girîngtir e.

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tiştê netirsin. Wijdanê paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û wergirtina bereketên Xwedê.

Ger kesek pere qezenc neke, ew ji ber wê yekê ye ku ew bala xwe nade qezenckirina pereyan. Bi heman awayî, heke ew bêbext be, ew ji ber wê yekê ye ku ew bala xwe nade bidestxistina bextewariyê.

Hêstirê ku barekî zêr li ser pişta xwe hildigire nirxa tiştê ku hildigire nizane. Bi heman awayî, mirov ewqas bi hilgirtina barê jiyanê li ser milên xwe mijûl e bi hêviya ku di dawiya rê de hin bextewariyê bibîne ku ew ji bîr dike ku ew di hundurê xwe de kêfxweşiyek giyanî ya bilind û mayînde hildigire.

(Wekî deve li çolê, ku ji tîbûnê dimirin dema ku av li ser pişta wan tê hilgirtin)

Ji ber ku ew di "tiştan" de li bextewariyê digere, ew nizane ku di hundirê xwe de dewlemendiyeke bextewariyê heye.

Dayîna erkê xwe

Yoga şîretê nade paşguhkirin an jî dûrketina ji berpirsiyariyên jiyanê. Berevajî vê, ew ji we dixwaze ku hûn hişê xwe bi Xwedê tijî bikin dema ku hûn rola xwe di drama jiyanê de dilîzin. Ger hûn jiyanek dûrî daristanan an çiyayan dixwazin, bi baweriya ku hûn ê Xwedê bi terikandina erkên xwe bibînin, divê hûn pêşî amade bin û bikaribin tevahiya rojê çend rojan di meditasyonê de (bêdeng) rûnin. Hewldanek wusa bê guman ji bo kesên ku dikarin wê bikin pesindar e. Lê

pir mezintir e ku meriv di cîhanê de be, lê ne ji wê be; ku berpirsiyariyên xwe yên rastîn ji bo sûda yên din bicîh bîne dema ku di heman demê de li ser Xwedê difikire.

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were çêkirin, û girîngtirîn li ser yên girîng were danîn. Wekî din, divê tu erk bi erkên din re nakok nebe. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku dema erkek bi erkek din re nakok be, ev delîl e ku ew ne erkek rastîn e. Mînakî, heke hûn li ser hesabê tenduristiya xwe li dû serkeftina darayî bin, hûn başiya xwe ya laşî paşguh dikin. Bi heman awayî, heke hûn ewqas bi olê ve mijûl bibin ku hûn berpirsiyariyên xwe yên darayî paşguh bikin, hûn ne hevseng in ji ber ku we destûr daye ku erkek bi erkên we yên ji bo laş û malbata we re nakok be. Û heke hûn erkê xwe yê ji bo Xwedê paşguh bikin ji ber ku hemî bala we li ser malbata we ye, ev ne erkek rastîn e.

Gelek kes dipirsin: "Gelo divê em pêşî serkeftina madî bi dest bixin da ku em erkên xwe yên dinyayî bicîh binin û dûv re li Xwedê bigerin?" an jî "Gelo divê em pêşî Xwedê bibînin û dûv re li serkeftinê bigerin?"

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî bifikirin û kûr li ser Wî bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr mekin ku bêyî hêz û enerjîya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin ji bo Wî ye. Ger em hemû erkên din bêyî ku erkê xwe yê ji bo Wî bi cih binin, ew ê razî nebe. Çêtirîn e ku em kirinên xwe bi awayekî ku Xwedê razî dike bikin.

Xweş e ku meriv li ser hevgirtina lêgerîna Xwedê bi serkeftina madî bifikire. Lê heya ku mirov bi kûrahî û bi rêkûpêk meditasyon neke, da ku pêşî hişmendiya

wan a li ser Xwedê bi awayekî xurt were damezrandin, cîhan dê hişmendiya wan dagir bike, û ew ê ji bo mijarên giyanî dem nebînin. Û heke em hestek diyarkirî tune be ku Xwedê bi me re ye, erkên me yê dinyayî pir caran dibin çavkaniya êşkenceya psîkolojîk. Lê gava ku hûn hîs bikin ku Xwedê her dem bi we re ye û dema ku hûn erkên xwe pêk tînin li ser Wî difikirin, hûn ê di nav mirovên herî bextewar de bin.

Xwezî bi wan ên ku ji Xwedê hez dikin, çimkî ew di bextewariya herheyî û bextewariya herheyî de ne

Eger min hînkirinên rahênerê xwe Swami Sri Yukteswar, ku hişyariya îlahî da min, wernegirtiba, min ê demek dirêj e biryara xwe wînda bikira û min ê nikarîba alîkariya mirovan bikira û perestgehan ava bikira da ku li Xwedê bigerim û li ser wî bifikirim. Li gel van hemûyan, hin kesan li şûna ku bi min re hevkarîyê bikin, hewl dane ku rêya min asteng bikin.

Kesê ku bi mirovan re reftar dike mîna ku ew efendiyê wan be û divê ew guh bidinê, ew ê li dijî wî derkevin û bi her awayî hewl bidin ku wî ji holê rakin.

Lê eger tu hewl bidî ku bi evîna rastîn rêberî û şîretê li yê din bikî, ew ê te bikin padîşahê dilê xwe. Û gava tu ji her kesî bi heman rengî hez bikî, tu ê bikaribî wan kesên ku bersiva wê evînê didin nas bikî.

Evîna xwedayî bêhempa ye

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.

**Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e,
û ew qet ji bo demekê jî wan nahêle.**

**Ez Xwedayê xwe yê delal di her tiştê li dora xwe
de dibînim**

**Min dît ku ew ji gulan li min dinerî û ji pencereya
heyvê li min dinerî**

**Ez wê di rûyê xwezayê de û di rûyê mirovên xwedî
giyanên esîl û dilên diloan de dibînim**

**Divê em Hezkiriyê Herî Mezin, çavkaniya hemû
qencî, evîn û kerema Xwedê, paşguh nekin. Û divê em
nehêlin ku dilê me bi xeyal û tiştên bêwate yên vê
dinyayê tijî bibe, lê belê bi evîna îlahî, ku dil vejîne,
hiş îlham dide û hêza giyan nû dike. Ew evîn bêhempa
ye. Dema ku evîna îlahî hebûna lêgerîner digire dest,
şaneyên laşê wî şa dibin û ew bi kêfxweşiya herî
mezin tijî dibe. Û di derbarê vê ezmûnê de, yek ji
evîndarên Xwedê stran got:**

**Dema ku Xudanê Gerdûnê ket perestgeheke
giyanî**

Şahî dilê min dagir kir, û min lêdana wê ji bîr kir

**Mîna ku hemû şaneyên di laşê min de erkên xwe
yên diyarkirî ji bîr kirin**

**Ew matmayî ma dema ku wê dengê jiyana herheyî
guhdarî kir**

**Dengê herî hezkirî yê di hebûnê de, dengê Xwedê
çavkaniya jiyane ye**

**Dilê min, mejiyê min û her atomêk ji hebûna min
elektrîkî bûbûn**

**Çimkî hebûna xwedayî ya herî pîroz ew xistibû
destê xwe**

**Ew nihêrînek kurt e li ser evîna îlahî û bandora wê
li ser jiyana kesên ku ji Xwedê hez dikin.**

**Xemgîniyên ku nefret û şer di dilê mirovan de
diafirînin û dihêlin delîl e ku ruhanîbûn, diloanî,
diloanî û evîn hêzên herî bilind in. Nefret wêranker
e, lê evîn hêza avaker a herî mezin a gerdûnê ye.**

**Ji ber vê yekê, hevalên min ên delal, divê em
bêhûdebûna nefretê û bêaqiliya şer nas bikin, û bi
hemû hebûna xwe berê xwe bidin Xwedê û bi hemû
dilên xwe jê hez bikin. Çimkî evîna Wî serkeftinek tijî
razîbûn û razîbûna bêkêmahî dide: serkeftinek ku bi
awayekî din nayê bidestxistin.**

**Tenê evîn dê cîhanek çêtir ava bike, ji niştecihên
wê re qencyê bîne û jiyanek bi rûmet bide wan. Ger
netewe dev ji ferzkirina xwe bi rêbazên şaş berdin û li
şûna wê evîn û piştgiriya hevbeş hembêz bikin, em ê
bibin şahidê serkeftineke gerdûnî, ku hemû gelên
cîhanê dê ji berhemên wê kêfê bistînin.**

**Bifikirin ka bi milyon mirov di şeran de ji bo
kuştina mirovekî ji aliyê yekî din ve tên xerckirin! Çi
şermek ji bo mirovahiyê! Û encama dawî ji bilî êş,
azar, wêranî û hilweşînê çi dikare bibe?**

**Tenê rêya bidawîanîna vê bêbextiya mirovan ev
evîn e**

**Heta ku neteweyek çekên wêrankirina girseyî ava
bike û pêş bixe, neteweyên din dê hewl bidin ku rêbaz
û çekên hîn sofîstîketir û kujertir ji bo parastina xwe
biafirînin, û mirov dê di nav tirsê domdar de bijîn.
Çima hemî netewe li şûna gurkirina nefret û şer, evîn**

û têgihîştinê pêş naxin? Çareseriya rastîn di olek gerdûnî ya evîn û têgihîştinê de ye. Evîn mirovahiyê serfiraz dike.

Hêza li pişt her hêzê

Pêşî û herî girîng, bi Rebê Gerdûnê re serkeftinê bi dest bixin. Mirov ewqas bi karê xwe ve mijûl in ku difikirin ku wextê wan tune ku li ser Xwedê bifikirin. Lê çi bi serê mirovekî tê ger Xwedê hêza xwe ji beden û hişê wî/wê vekîşîne? Dil dê dev ji lêdanê berde, û mêjî dê şiyana xwe ya fikirînê winda bike.

Xwedê evîna îlahî ye li pişt her evîna mirovan, hişê gerdûnî ye li pişt her hiş, îradeya dawîn e li pişt her îradeyê, serkeftina herî mezin e li pişt her serkeftina dinyayî, û hêza herî bilind e li pişt hemû hêzan.

Ew xwîn e di her damarî de û nefes e li pişt peyvan

Eger wî hêza xwe ji min bikşanda, ez ê yekser dev ji axaftinê berdim û dengê min dê her û her bêdeng bimîne.

Eger hêza Wî di dil û hişê me de nexebitiya, em ê bibûna cenazeyên bêcan

Werin em tiştên xweşik biparêzin - bila Xwedê we biparêze - û bila em ji bîr nekin ku erkê me yê yekem di jiyanê de li hember Xwedê ye.

Dema ku em wê erkê pîroz bi cih tînin, em bi çavkaniya xwe ve girêdidin û dilên me tijî kêfxweşiyê dibin; ev serkeftina herî mezin û serkeftina dawîn e. Aştî li ser we be.

Çîroka Padîşahê Asketîk

Demek dirêj berê, li Hindistanê, şehrezayekî mezin bi navê Vyasa, nivîskarê Bhagavad Gita, mezintirîn metnên giyanî yên Hindû, jiya. Bi saya hêzên xwe yên giyanî yên mezin, ew karîbû giyanekî bilind gazî zikê jina xwe bike. Her ku fetus di hundurê wê de mezin dibû, bav bi riya hişê binhişê jina xwe sirên zanîne û bingeha şehrezayiyê dida zaroka xwe ya jidayikbûyî.

Di dema jidayikbûnê de, navê zarok lê hat kirin Sukdeva. Bi saya perwerde û lînerîna bavê xwe yê jîr, ew ji her alî ve zarokekî bêhempa bû. Di heft saliya xwe de, wî hemû pirtûkên felsefe û şehrezayiyê jiber kiribûn û amade bû ku dev ji dinyayê berde da ku mamosteyekî zana bibîne da ku bêtir zanîne bi dest bixe.

Li Hindistanê, lêgerînerê ku tîbûna rastiyê dixwaze, li mamosteyên giyanî digere heta ku yekî dibîne ku di kûrahiya dilê xwe de fêhm dike ku ew rêberê ku Xwedê ji wî re şandiye ye da ku wî ji tariya nezanîne ber bi ronahiya zanîne ve rizgar bike.

Dema ku xwesteka zanîna giyanî di qonaxên xwe yên destpêkê de be, lêgerîner ji çavkaniyên cûrbecûr dersên giyanî yên bêserûber distîne. Lê gava ku hesreta ji bo Xwedê zêde dibe, Xwedê mamosteyekî giyanî yê ku bi zexmî li ser zanistên îlahî hatiye damezrandin dişîne wî, ku wekî amûrek pîroz ji bo rêberiya lêgerînerê hêvîdar ber bi mala giyanî ve - ber bi padîşahiya Xwedê di nav mirovan de - xizmet dike.

Dema ku Sukdeva biryar da ku li rêberekî giyanî bigere, bavê wî şîret lê kir ku biçe ba Qiral Janaka, waliyê wîlayetê. Sukdeva pirtûkên wî hilda û ber bi dadgeha şahane ve çû. Gava ku ew ji deriyê qesrê ket, wî dît ku qiral li ser textekî zêrîn ê bi yaqût û elmasan

xemilandî rûniştiye, û dora wî komek jin hene ku bi gulên palmê wî dilivînin (wekî ku di havîna germ de li Hindistana kevnar adet bû).

Wê demê Qiral Gnaka (monjîyek) li ser textê xwe nargîleyek rojhilatî dikişand, û Sukdeva yê zarok ji vê dîmenê matmayî ma û ji xwe re got: "Şerm li bavê min be ku min heta kûrahiya dilê xwe şand ba vî qiralê dinyayî! Mirovekî bi meyl û karekterekî ewqas materyalîst çawa dikare bibe mamosteyê min?!"

Lê Qiral Gnaka hem qiral û hem jî pîroz bû. Ew di cîhanê de dijiya lê ne ji dinyayê bû. Ji ber ku di ruhanî de ewqas pêşketî bû, bi rêya telepatîyê tiştê ku di hişê Sukdeva re derbas dibû fêhm dikir, ku ji qesra xwe derket û ji wir vegeriya.

Padîşah-pîroz qasid li pey kur şand û jê xwest ku vegere. Dema ku kur vegeriya, mamoste û şagirt rû bi rû civiyan, li ser vê yekê padîşah alîkarên xwe ji kar derxist û di cih de dest bi sohbetê balkêş û kûr li ser Xwedê û mûcîzeyên Wî kir.

Çar saet derbas bûn, û Sukdeva dest bi bêhna xwe da û birçî bû, lê wî nexwest Qiral Gnaka aciz bike, ku di deryayên Xwedê de noq bûbû û bi evîna wî serxweş bûbû.

Hê saetek din derbas nebûbû ku du qasid hatin û qîriyan: "Cenabê te, tevahiya bajar dişewite û agirên geş nêzîkî qesrê dibin. Ma tu dikarî çavdêriya hewldanên vemirandina agir bikî?"

Padîşah bersiv da, "Ez bi hevalê xwe Sukdeva re li ser Xwedayê diloan diaxivim ku hemû kesên ku xwe dispêrin wî û baweriya xwe bi alîkariya wî tînin diparêze, wextê min tune ku ez tiştê din bikim. Min

bi tenê bihêle û here alîkariya yê din bike da ku agir vemirînin."

Piştî saetek din, heman herdu peyamnêr vegeriyan ba Qiral Janaka û qîriyan, "Ey Qiralê Serdemê, em ji te lava dikin ku tavilê biçî. Qesr bi agir dorpêçkirî ye, û agir bi lez nêzîkî odeya te dibe."

Padîşah bersiv da, "Pirsgirêk tune! Min aciz neke, ez hîn jî şeraba îlahî bi hevalê xwe yê delal re vedixwim. Here û çî ji destê te tê bike."

Sukdeva ji berteka padîşah matmayî ma, lê hewl da ku aram bimîne, ji qerebalixa li dora xwe bandor nebe. Piştî demek kurt, du zilamên ku ji agir şewitîbûn, nêzîkî padîşah bûn û bi hemû dilê xwe qîriyan: "Ey padîşahê bihêz, binêre! Agirên geş nêzîkî textê te dibin! Bireve, Qralê te, berî ku agir te bixwe!"

Padîşah bersiv da: "Here, ji bo ewlehiya xwe ez xwe di nav destên Xwedê de, Xwedayê Hemûyan, ewle û bi ewlehî hîs dikim û ez ji agir û agirê wêranker natirsim."

Herdu zilam canê xwe ji dest dan, û agir dest pê kir nêzîkî komê pirtûkên Sukdeva bibe ku li kêleka wî bû, lê padîşah aram ma û ji her tiştê ku diqewimî bêxeber ma.

Li ser vê yekê, Sukdeva panîk kir û aramiya xwe winda kir. Ew ji kursiya xwe rabû û dest bi lêdana agir bi destên xwe kir, hewl da ku pirtûkên xwe yê hêja biparêze. Piştî Qiral Gnaka keniya, û bi jestekê, agir winda bû mîna ku qet nebûya. Sukdeva ji tiştê ku dît matmayî ma û dîsa li kursiya xwe rûnişt, bi matmayî û şaşbûnê serdest bû.

Di dawiyê de, padîşah bi aramî got, "Ey Sukdevayê kur, gava te ez dîtîm te fikirî ku ez padîşahekî di nav tiştên dinyayî de noqbûyî me, lê li xwe binêre! Te Xwedayê Teala û Parastvan terk kir da ku pirtûkên xwe biparêzî, lê min bala xwe neda padîşahî û qesra xwe ya dişewite. Xwedê ev mûcîze kir da ku nîşanî te bide ku tevî asketîzma te ya li dinyayê, tu ji Xwedê bêtir bi pirtûkên xwe ve girêdayî yî, û bêtir bi padîşahiya min ve girêdayî yî, her çend ez li şûna tenêtiyê û îbadetê li dinyayê dijîm."

Sukdeva şerm kir, û di heman demê de fêhm kir ku ev padîşahê pîroz - û ne yê din - rêberê wî yê giyanî bû.

Padîşah Ganakka dû re ji Sukdeva xwest ku ezmûnek dijwar derbas bike da ku hunera jiyana di cîhanê de bêyî ku bikeve nav xefik û bi sînorên wê ve girêdayî bimîne, fêrî wî bike. Rojekê, padîşah du tasên tijî rûn dan Sukdeva û jê re got: "Tasek deyne ser her du destên xwe û bikeve nav hemî odeyên qesrê yê bi mobîlyayên wê yê luks, û piştî ku te hemî naveroka wê dît, vegere cem min. Lê ji bîr meke ku ez ê te wekî şagirtê xwe qebûl nekim ger tu bihêlî ku dilopek rûn li ser xalîçeyan bikeve."

Padîşah ji du parêzvanên xwe xwest ku bi Sukdeva re bibin.

Ew ceribandî bi rastî jî dijwar bû, lê piştî du saetan, Sukhdeva serketî derket. Wî nehiştibû ku dilopek rûn ji du tasên tijî yê ku di destên wî yê dirêjkirî de ne, birije.

Padîşah jê re got, "Sokdeeva, hûrguliyên her jûreyek li qesrê ji min re bêje."

"Ey Mamosteyê Qral," Sukdeva bersiv da, "hişê min bi tevahî mijûlî rêgirtina li rijandina rûn li ser xalîçeyan bû, ji ber vê yekê min di qesrê de tiştêk din nedît."

Padîşah bersiv da, "Te ez bêhêvî kirim, Sukdeva! Te di testa min de serkeftî nebû. Min ji te xwest ku her tiştê di odeyên qesrê de bikolî û di heman demê de nehêle ku dilopek rûn ji her du tasan birije. Vegere û dîsa biceribîne, û gava te qedand were ba min û ji min re bêje te çi dîtîye."

Deh demjimêran şûnda, Sukhdeva bi aramî vegeriya. Wî rûn nerijandibû û wekî berê ne xwêdan dida û ne jî aciz dibû. Ew her wiha dikarîbû bersiva pirsên padîşah ên li ser naveroka qesrê bide û hûrguliyên odeyên wê bi rastbûnek berbiçav rave bike.

Qiral Gnaka ji serkeftina Sukdeva di azmûnê de kêfxweş bû û bi dengekî nerm got:

"Kurê min, ne mal bi xwe, girêdana bi mal û milk ve çavkaniya bêbextiyê ye."

Ey Sukhdeva, di vê dinyayê de em xwediye tiştêkî nînin; tişt ji me re hatine dayîn ku em di dema mayîna xwe ya demkî de li ser vê erdê bikar bînin. Hin ji yê din bêtir bikar tînin, lê ji bîr meke ku hem dewlemend û hem jî xizan dê her tiştî li dû xwe bihêlin dema ku dem tê ku em biçin. Divê mirov jiyanek nehevseng nejî, tenê li ser Xwedê bifikire û erkên xwe yê dinyayî paşguh bike, mîna ku hişê xwe li ser rûnê bêyî ku naveroka qesrê bibîne, balê bikişîne. Lê di serdana xwe ya duyemîn de, te bala xwe bi giranî li ser rûnê hişt, lê di heman demê de te her tiştê di qesrê de dît û hûrguliyên wê yê herî xweşik kişandin. Bi heman

**awayî, divê tu hişê xwe bi Xwedê ve mijûl bibî, nehêlî
rûnê aqil ji qalibê hişê te birije, û di heman demê de
di kirina tiştê rast û qencyê de çalak be da ku
alîkariya xwe û yên ku Xwedê xistiye lênêrîna te bike.**

Aştî li ser te be

Mirin destpêk e yan jî dawî ye?

**Bi salan û mehan, min lêgerînek berfireh û
berdewam kir heta ku ez sirra jiyana û mirinê û gelo
giyan piştî ku ji laşên xwe yên westiyayî derdikevin
vedigerin bo enkarnasyonê, fêr bûm.**

**Ji bo piraniya mirovan, ev ji ber nebûna delîlan ji
ramanekê, an jî tenê baweriyekê wêdetir xuya nake.
Lê ez tenê bi baweriyekê naaxivim; Min delîlên jiyana
piştî mirinê û vejînê dîtine. Ji ber vê yekê, ez dikarim
vê rastiyê ji ezmûna xwe ya kesane piştrast bikim.**

**Her çend mirov bi tirs û xemgînî li mirinê dinêrin
jî, ew kesên ku beriya me çûne wan cîhanên
bextewar, mirinê wekî ezmûnek ecêb a şahî, aştî û
azadiyê dibînin.**

**Jiyana piştî mirinê çiqas xweş be! Ne hewce ye ku
ev koma giran a hestiyar bi hemî êş û tengahiyan pê
re têkildar hilgirin. Ruhên di cîhana eterî de
hişmendiya xwe diparêzin û ji azadiya xwe ji hemî
astengiyên fizîkî û madî kêfxweş dibin.**

**Di mirinê de, mirov sînordariyên laşê xwe yê fîzîkî
ji bîr dike û fêr dike ku ew çiqas bi rastî azad e. Ji bo
çend saniyan hestek tirsê heye: tirsê ji nenasê, tirsê ji
tiştê ku ji hişmendiya mirovan re nenas e. Lê paşê
giyan zanînek kûr û kêfxweşiyek bêdawî ji azadbûna ji**

hemî sînordaran, nemaze hesta hebûna li derveyî qefesa fîzîkî, tecrûbe dike.

Tiştêkî tirsê tune ye, ji ber ku heta ku mirov nemiribe, ew hîn sax e, û dema ku ew bimire, ew dawî ye û tiştêk namîne ku meriv jê bitirse.

Mirin ezmûnek hevpar e: guhertinek ku her mirovek tê re derbas dibe Werin em xwe bi vê rastiyê teselî bikin ku mirin bi serê her kesî tê, û ew heyamek bêhnvedanê ye ji bar û xemên jiyane.

Mirin ezmûnek xweş e, lê divê mirov wê wek revînek ji dersên dijwar ên jiyane nexwaze. Revîn xeletî ye. Li ser vê dinyayê çi şert û mercên mirov hebin jî, divê mirov bi wêrekî û mêrxasî rûbirûyê wan bibe. Dema ku mirov di rûbirûbûna dijwarîyên jiyane de biserkeve, mirin dibe xelatek baş heqkirî.

Mirin ne dawî ye, lê rizgariyeke demkî ye ku ji hêla qanûna edaletê ya îlahî (karma) ve ji giyanan re tê dayîn dema ku ew erkên xwe baş pêk tînin, an jî dema ku êş hêza wan diqedîne da ku ew nikaribin bijîn û rêya xwe bidomînin.

Ji bo kesên ku êş dikişînin (û yên ku difikirin), mirin rizgarbûnek ji êşên bi êş ên laş e bo rewşek aramî, şiyarî û aştiyê. Ji bo kesên extiyar, ew teqawidiyek baş e ku bi salan xebat û têkoşîna berdewam tê qezenckirin. Ji bo her kesî, ew bêhnvedanek xweş e. Lê di vê bêhnvedanê de, xwestekên razayî yên ku di dema jiyana li ser erdê de nehatine bicîhanîn şiyar dibin, û giyan hewcedariya bicihanîna wan hîs dike. Dema ku ew xwestek têra xwe xurt dibin, giyan vedigere erdê û ji nû ve çêdibe.

Ezbûna me ya rastîn, an giyanê me, di eslê xwe de nemir e. Em dikarin ji ber wê guhertinê ku jê re mirin tê gotin demekê di xew de bimînin, lê nasnameya me ya bingeîn qet winda nabe. Em hene, û hebûna me herheyî ye. Pêlek tê ber peravê û dûv re bêtî ku eslê xwe winda bike vedigere deryayê; berevajî vê, ew bi okyanûsê re dibe yek an jî wekî pêlek din vedigere.

Laş ji okyanûsa kozmîk derket û dê bimire, lê cewhera giyanê ku di laş de dijî dê tu carî ji bo herheyî raweste. Ji ber ku tunekirina wê cewhera îlahî ne mumkin e.

Çima em digirîn dema ku hezkiriyên me dimirin? Ji ber ku em xemgîniya windakirina xwe dikin Ger hezkiriyên me ji bo xwendina li dibistanên ji dibistanên jiyanê çêtir me hiştine, divê em ji bo wan şa bibin li şûna ku ji bo wan xemgîn bibin. Xemgîniya giyanên mirî wan bi tîlên xemgîniya me ve bi erdê ve girêdide, rê li ber pêşkeftina wan ber bi astên bilindtir ên asoyên bêdawî yê Xwedê digire.

Mirin ji bo wan kesan tê ku di jiyanê de bi zehmet û xîret dixebitin wekî pêşveçûnek bo statuyek û pileyeke bilindtir. Û ji bo wan kesên ku tîk diçin, ew di heman demê de tê da ku di hawîrdorek nû de derfetek nû bide wan da ku dîsa biceribînin û biserkevin.

Ew kesên ku bêronahî ne mirinê wek dîwarekî stûr dibînin ku her û her heval û hezkiriyên wan li pişt xwe vedişêre. Lê ew kesên ku ji girêdan û xwestekên xweperest azad in, yê ku ji yê din wek îfadeyên mirovî yê Xwedê hez dikin, fêr dikin ku di mirinê de hezkiriyên wan vedigerin cem Xwedê da ku di firehiya Wî ya fireh de bayê azadî û bextewariya paqij bidin.

Divê em ji kesên ku çûne ser dîlovaniya Xwedê re ramanên evînî bişînin û ji Xwedê bixwazin ku di cîhana wan a nû de aramî û rehetiyê bide wan. Ev dikare bi balkişandina ser xala di navbera birûyan de û şandina peyamek giyanî ji hezkiriyên me yên di jiyana piştî mirinê de were kirin. Divê em ji wan re ramanên teşwîq û evînê jî bişînin. Ger peyamên me berdewam bin, ew ê bê guman wan hîs bikin û hestên me vegerînin. Ji ber ku ew, di encamê de, li me difikirin û bêriya me dikin, her weha gava ku em wan bi bîr tînin û peyamên evîn û bêrîkirinê ji wan re dişînin, ew kêfxweş dibin.

Û ew roj wê were ku Xwedê wan kesên ku ji hev hez dikin dîsa bicivîne, û em ê wê demê bizanin ku ev jiyana mirovî ne tenê tiştê ku heye ye, lê tenê xelekek di zincîra têkiliyek herheyî û bênavber de bi heval û hezkiriyên me re di vê jiyane û ya din de ye.

Aştî li ser te be

encamek adil

Hiş her tiştî diafirîne û nûjen dike, ji ber vê yekê divê ew bi rêkûpêk were rêve kirin da ku ew neafirîne.

Tenê raman û tiştên baş. Ger tu bi îrade û biryardarî li ramanekê xwedî derkevî, ew ê...

Dema ku kesek bikaribe îradeya xwe ji bo armancên xwe bi kar bîne, ew ê formeke xuya û berbiçav bigire.

Her tim kêrhatî û avaker be, ew dibe serwerê çarenûsa xwe.

Sê awayên girîng hene ku hûn îradeya xwe bihêz bikin û wê xurt û bibandor bikin:

**Hilbijartina karekî an pêşeyekî hêsan ku berê
pratîkkirin û fêrbûna wî ne gengaz bû, û biryardariya
ji bo**

Serkeftin di wî kar an pêşeyê de

**Pêşî, piştrast be ku tiştê ku hatiye hilbijartin
pêkan e, û dûv re li hember têkçûnê dev jê bernede.**

Û têkçûn

**Konsantrekirina hewildanan li ser armancekê û
bikaranîna hemû enerjî û derfetên berdest ji bo
bidestxistina wê.**

Ew armanc e

**Pir girîng e ku meriv her gav, di kûrahiya xwe ya
bêdeng de, piştrast be ku tiştê ku mirov dixwaze û
hewl dide**

**Daxwaza wî di berjewendîya wî de ye û li gorî
îradeya îlahî ye. Hingê ew dikare tevahiya hêza xwe bi
kar bîne.**

**Îradeya wî ji bo gihîştina armanca xwe, di heman
demê de hişê xwe li ser Xwedê, çavkaniya hemû hêzê,
disekine.**

Û destkeftiyên

Tirs enerjîya jîyanê qels dike

**Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiya
girîng e. Ev çalakî**

**Bikaranîna wê ya berdewam di tevgerên
masûlkeyan û karê dil, pişik û dîyaframê de**

**Metabolîzma hucreyî û reaksiyonên kîmyewî yên
xwînê, û di karê organên hestî de**

(Demaran) Wekî din, gelek enerjiya jiyanî tê xerckirin

Raman, hest û xwestek

Tirs çalakiya jiyanê qels dike. Ew yek ji dijminên herî hov ê îradeya çalak e. Tirs li ser bingeha wê ye.

Bi zextkirin û astengkirina çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi demaran ve diherike, ew xuya dike ku

Ew felc bûye, ji ber vê yekê laş bêhal dibe û zindîtiya wê bi awayekî berbiçav û girîng kêm dibe

Tirs ji te re nabê alîkar ku tu ji sedema tirsê xwe xilas bibî. Ew îradeyê lawaz dike û mêjî zêde teşwîq dike.

Şandina sînyalek astengkirinê bo organên laş Tirs dil digire û pêvajoyê asteng dike

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, helandin dibe sedema gelek nexweşiyên laşî

Em ê ji tiştekî netirsin û em ê bi wêrekî û baweriyê bîkaribin li hember her astengî û astengiyê bi ser bikevin.

Daxwazek xwestek e ku enerjiya wê kêm e. Niyet biryardariya kirina tiştekî ye: bicihanîna xwestekê an...

Ji aliyekî din ve, Xwestek û Îrade dikare bi gotina "Ez bê westan dixebitim heta ku ez tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim" were îfade kirin.

"Ez dixwazim" Dema ku mirov îradeya xwe perwerde dike, ew dikare hêzên çalakiya jiyanî berde.

**Û rêberiya wê dike, ne tenê xwesteka tişteki bêyî
ku tiştê pêwîst bike**

Ji bo wergirtina wê tiştê

**Hewldanên nû piştî têkçûnê mezinbûneke rastîn
bi xwe re tînin**

**Dema ku têk biçe, divê têkçûn jî wekî
katalîzatorek ji bo îradeyê û ji bo mezinbûna laşî û
giyanî xizmet bike.**

**Ji bo her projeyekê, sûdmend e ku hemî faktor,
rewş û mercên têkildar werin analîzkirin da ku wan jî
holê rakin.**

**Bi temamî jî holê rakirina îhtîmala dubarekirina
heman şasiyan di pêşerojê de Neçalakkirina têkçûnê
rêbaza herî guncaw e.**

**Û demsala herî bereket ji bo çandina tovên
serkeftinê**

**Derb û lêdanên ji ber şert û mercan dikarin bibin
sedema şînbûn û birîndarbûnê, lê divê mirov aram
bimîne.**

**Rast û serên me bilind bin Divê em dev ji
hewildanê bernedin, lê dîsa biceribînin**

**Ji bilî vê, bêyî ku em çend caran têk biçin, divê em
hewl bidin dema ku em difikirin ku**

**Êdî hêza me tune ku em têkoşînê bikin, heta ku
em di kûrahiya dilê xwe de hîs bikin ku me ya herî baş
kiriye**

**Me hemû hewla xwe da, û em ê hemû hewla xwe
bidin heta ku hewlên me bi serkeftinê tacîdar bibin**

**Divê em heta dawiyê di şerê jiyanê de bi israr
berdewam bikin, bi karanîna îradeya xwe ya bihêz**

Derbaskirina hemû zehmetiyên jiyanê

**Hewldanên nû piştî têkçûnê bi rastî dibin sedema
mezinbûneke rastîn, lê divê ew hewldan bîn
hevrêzkirin û xurtkirin.**

**Bi baldariyeke baldar û bi îradeyeke dînamîk a bi
bandor**

**Tew heta niha têk çûbe jî, ne aqilane ye ku meriv
dev ji şer berde û têkçûnê wek çarenûs bihesibîne.**

**Û bi qederê, çêtir e ku mirov heta ku fersenda wî
hebe, di şer de bimire ji dev ji têkoşînê berde.**

**Ew dikare bêtir tiştan bi dest bixe, ji ber ku
hewldanên wî dê heta piştî mirina wî jî di jiyaneke nû
de berdewam bikin.**

**Serkeftin û têkçûn encama adil a tiştên ku mirov
di demên berê de kiriye ye, ji bilî tiştên ku**

**Ew niha dike. Ji ber vê yekê, divê ramanên
serkeftinê ji enkarnasyonên berê werin şiyar kirin û ji
nû ve werin nûve kirin.**

**Bi çalakî û zindîtiyê ji bo ku bikaribe ramanên
têkçûnê di jiyana niha de kontrol bike**

**Zehmetî û derdên ku mirovekî serkeftî pê re rû bi
rû dimîne, dibe ku ji yên yên din mezintir bin**

**Kesê neserketî pê re rû bi rû ma, lê yê yekem xwe
perwerde kir ku bi tevahî fikra têkçûnê red bike.**

Û her dem bi hûrgilî

Divê hiş ji bêhêvîbûn û dilşikestinê ber bi serkeftin û serfiraziyê, ji fikarê ber bi aramiyê ve were guheztin.

Ji tevliheviya rewşenbîrî û fikara psîkolojîk ber bi balkişandina derûnî ve, ji tevlihevî û aloziyê

Ber bi aştiyê, û ji aştiyê ber bi bextewariya giyanî ya pîroz

Dema ku hûn xwediye vê zanîna xwe bin, armanca jiyana we dê bi serkeftinê tacîdar bibe û pêk were.

Bi heybet

Pêdiviya psîkoanalîzê

Ji bo kesên ku dixwazin bi serkeftî bimeşin, em van şîretan pêşkêş dikin:

Nehêniyeke din a serkeftinê psîkoanalîz e. Introspection neynikeke ku mirov dikare pê bibîne.

Kûrahiyên veşartî yên hişê te, ku wê ji te veşartî bimînin, eşkere dibin. Hewl bide xalên têkçûnê nas bikî.

Cûdahiya di navbera meyl û meylên baş û xirab de bike. Analîza xwe bikar bîne da ku fêhm bikî ka tu niha li ku derê yî.

Tu dixwazî çi bi dest bixî, û çi astengî li pêşiya te ne? Cewherê karê xwe yê rastîn diyar bike.

Armanca xwe di jiyane de bizanibe. Hewl bide ku xwediye hemû taybetmendiyan kesayetiyek rastîn bî.

Û ya hêja, ji hest û xwestekan bê bandor, di heman demê de hişê xwe bi Xwedê re di aheng û lihevhatinê de dihêle.

Tu dê bi lez, bi ewlehî û bi bawerî di rêya ber bi armanca xwe ya xwestî ve bi pêş ve biçî

Armanca dawî dîtina rêya ber bi Xwedê ve ye, lê erk û berpirsiyarî hene.

Divê ev tişt di vê dinyayê de bên kirin û bicihanîn. Îrade û înnîsiyatîf dê alîkariya me bikin.

Ji bo destnîşankirina wan pabendbûnan û pêkanîna wan bi tevahî,

Hêza înnîsiyatîfa afirîner

Înnîsiyatîf çi ye? Ew şiyaneke afirîneriyê ye di hundirê mirovekî de: şewqek ji afirîner

Bêdawî şiyana afirandina tiştêkî dide ku kesekî din berê neafirandiye, mîna ku ew dide

Motîvasyona ji bo kirina tiştan bi awayekî nû û afirîner. Serkeftinên kesekî xwedî ruh.

Ev destpêşxerî dikare bi qasî stêrkekê geş û ecêb be Û xuya ye ku tiştêk diafirîne

Ji tunebûnê, ew îspat dike ku tiştê ku ne gengaz xuya dike bi rastî jî bi karanîna wê gengaz e

Mirov hêza afirîner a herî mezin a giyan e

Ruhê înnîsiyatîf û nûjeniyê dihêle ku mirov li ser lingên xwe, azad û serbixwe bisekine;

Yek ji taybetmendiyan serkeftinê

Wêneyê Xwedê di her kesî de ye

Gelek kes kêmasiyan xwe bi hincet nîşan didin û yên din jî bêrehm şermazar dikin. Divê em vê yekê berevajî bikin.

Rewş ew e ku em kêmasiyên yên din (yên ku ji bo mirovan ne zirardar in) ji nedîtî ve werin û kêmasiyên xwe bixin bin bandora wan.

Mîkroskop

Carinan pêwîst e ku meriv yên din analîz bike, lê di rewşek wisa de divê mirov ramanên xwe ji xwe re bihêle.

Bê alîgirî û cudakarî Ramaneke dadperwer û bêalî mîna neynikekê ye

Neynika zelal û bêhejmar, ji şermezarkirina bilez ve nehejandî Û her tiştê ku di wê neynikê de xuya dibe

Ew ê wekî ku bi rastî ye xuya bike, bêyî xemilandin an xirabkirin

Werin em wêneya Xwedê di her mirovî de bibînin, bêyî ku nijad an bawerî çî be. Em ê şîrîniya evînê tam bikin.

Pîroz ew e ku em yekîtiya xwe bi mirovahiyê re hîs dikin, ne berî ku di xizmeta hevbeş de bin.

Em xweya biçûk (ego) ji bîr dikin û dest didin xweya mezin a bê sînor û sînorkirin.

Ji bo wê: Ruhê îlahî ku hemû mirovan dike yek û wan digihîne hev

Adetên rewşenbîrî jiyana mirovan kontrol dikin

Adetên mirovan xwedî hêz in ku serkeftinê bilezînin an dereng bixin. Ew ne îlhamên demkî ne an jî...

**Ramanên geş, bi rastî jî adetên derûnî yên rojane,
rêça jiyana me diyar dikin.**

**Adetên derûnî mîna mîqnatîsek derûnî ne ku hin
celeb tişt û mirovan dikişînin ber bi me ve.**

**Û şert û merc, adetên baş ên hizirkirinê dihêle ku
em derfetên baş û sûdmend bikişînin, lê**

**Adetên rewşenbîrî yên xerab me nêzîkî kesên
xwedî mîzac û meylên dinyayî û rewşên ku ne wisa ne,
dikin.**

Pêşniyarkirî

**Bi dûrketina ji her tiştê ku dibe sedema wan,
adetên xirab dikarin bên bêbandorkirin û hêza wan
bêbandorkirin.**

**An jî bêtir ku bi berdewamî li ser wê bisekine, wê
vejîne. Piştî vê yekê, divê hiş ber bi adetê ve were
rêve kirin.**

**Dilovanî û xebata ji bo pêşxistina berdewam a wê
heta ku bibe beşek yekgirtî ya jiyana me tiştek e ku
em dikarin bikin.**

Baweriya xwe bi wî bîne û xwe bispêre wî

**Di hundirê me de du hêzên dijber di têkoşîneke
bênavber de ne: hêzek ku me neçar dike ku tiştên ku
divê em nekin bikin**

**Em dikin, û yên din ji me re pêşniyar dikin ka divê
em çî bikin, tiştên ku bêtir xuya dikin.**

**Zehmetî Dengê yekem dengê xerabiyê ye, lê
dengê duyem dengê qencî an Xwedê ye.**

**Bi dersên dijwar ên rojane yên ku em fêr dibin,
em bi zelalî dibînin ku adetên xirab darekê xwedî
dikin**

**Daxwazên maddî yên bêdawî, di heman demê de
adetên baş dara daxwazan xwedî dikin**

**Û xwestekên bilind ên giyanî. Divê hewl bêtir û
bêtir li ser pêşkeftina rast werin rawestan.**

**Ji bo dara giyanî ya pîroz, da ku rojekê em fêkiyên
zanîna xwe ya gihîştî bidirûn**

Dilbijîn

**Eger mirov bikaribe xwe ji hemû cureyên adetên
xirab rizgar bike, û eger ew bikaribe her tiştî bike**

**Tiştê baş û hêja evîna bi esalet û diloaniyê ye, ne
ji ber ku xerabî xemgînî û poşmanî tîne**

Ew ê bi ruh mezin bibe û di rê de pêşde biçe

**Mirovek wê demê azad dibe dema ku bi dilxwazî û
bi hilbijartina xwe dev ji adetên xwe yên xirab berde.
Ew tenê wê demê azad dibe.**

**Ew dibe hostayek, ku dikare fermanan bide hest,
raman û îradeya xwe da ku tiştê pêwîst bike.**

**Wî ew kir, her çend ew li dijî daxwazên wî bû jî Di
wê hêza xwerêvebirin û xwerêvebirinê de**

Tovên azadiya herheyî di hundur de ne

**Min heta niha çend taybetmendiyan girîng ên
serkeftinê behs kirine: ramana erênî, îradeya proaktîf,**

**Psîkoanalîz, înnisîyatîf û xwekontrolkirin Gelek
pirtûk yek an çend ji van tekez dikin**

Ji van taybetmendiyan bêtir, lê ew hêza îlahî ya li pişt faktorên nas nake

Ew serkeftin e. Lihevhatina bi îradeya îlahî re hêmana herî girîng e di bidestxistina serkeftinê de.

Îradeya îlahî ew hêz e ku Erdê û her tiştê li ser wê, û gerdûnê û her tiştê tê de digerin. Ew îradeya Xwedê ye.

Xwedê ye ku stêrkan di fezayê de digerin, û îradeya Wî ye ku gerstêrkan li ser rîyên wan datîne

Û çerxên jidayikbûn, mezinbûn û rizîbûnê hemû şeweyên jiyana birêve dibin. Pîroz be Xwedê, û pîroz be îradeya Wî. Yê jîr û hemû zana

Aştî, rehmet û bereketa Xuda li ser we be

kêfxweşiya giyanî

Ezmûna rastîn a ekstaza giyanî

Xwedê hêza îlhama giyanî daye me: şiyana ku em kêfa hebûna Wî di hundirê me de biciribînin. Lê hêzên xerab ên hebûnê gelek awayên teqlîdkirina derewîn û xapînok afirandine. Ewforiya demkî ya alkol û madeyên hişber sextekariyek li ser ezmûnên giyanî yê rastîn e. Bikarhênerên alkol û madeyên hişber pir caran dibêjin sedema xweragirina di pratîkên cinsî de ku bi sînorêdarkirina hiş bi hişmendiya laşî ya dijwar re li ber gihîştina îlhama giyanî digirin. Gelek kes jî bo jîholêrakirina fikaran û jêbirina bîranînên êşdar û acizker alkolê vedixwin. Lê ev cure jîbîrkirin mirov jî aqilê wî yê giyanî yê xwemalî dizîne - erê, ew wî jî heman hêza ku alîkariya wî dike ku li ser pîrsgirêkên xwe bi ser bikeve û bextewariya mayînde bibîne, dizîne. Xwedê çavkaniya şahî û bextewariyê ye, û ew dixwaze ku em li bextewariya Wî ya her tim nû dibê bigerin û wê di hundurê xwe de bibînin.

Hêzek kozmîk a xapînok û şeytanî heye - Şeytan, Îblîs,
Deccal, an Deccal - ku bê westan hewl dide ku bi hemî
xuyang û têgehên xweşik û bilind ên di vê gerdûnê de
.destwerdanê bike

Di seranserê afirandinê de, em dibînin ku hêzên dualî
yên qencî û xerabiyê li dijî hev in û li dijî hev nakok in:
Xwedê evîn afirand, û hêza şeytanî nefret afirand, Xwedê
dilovanî û comerdî afirand, û hêza şeytanî xweperestî û
hezkirina xwe afirand, Xwedê aşî û ahengek afirand, û hêza
.şeytanî nakokî û pevçûn afirand

Bi zanîna vê yekê, divê lêgerîner fêm bike ku alkol û
madeyên hişber ji bo bextewariya wî pir zirardar in ji ber ku
ew kêfxweşiya giyanî ya rastîn vedişêrin û zirarê didin
şaneyên mêjî, ku bandorek neyînî li ser aqil û têgihîştina wî
dikin. Heta dozek yekane ya alkol an karanîna madeyên
hişber jî dikare bibe sedema tiryakê, nemaze heke ji jiyanên
berê meyla van madeyên zirardar hebe. Divê ji tiştên xerab
.dûr bisekinin ji ber ku ew xerab in

Dema ku hûn ji ekstaza giyanî ya rastîn biceribînin, hûn
ê bibînin ku tu ezmûnek din nikare were berawirdkirin. Dê û
bav divê her gav hewl bidin ku bi fêkirina meditasyon û
têgihîştina hişmendî di zarokên xwe de hişmendiya giyanî
biçînin, da ku ew nekevin nav ceribandina lîstina bi agirê
.kêfên xapînok û derewîn

Bextîyariya rastîn bêdawî ye, lê kêfên ji alkol û madeyên
hişber tên wergirtin demkî ne û tenê poşmanî û hestên
.wêranker li dû xwe dihêlin

Her şev, di xewa xwe ya aram û rihet de, em tama aşî û
kêfxweşiyê diceribînin. Dema ku em dikevin xewa kûr,
Xwedê dihêle ku em di rewşek hişmendiya bilind û aram de
bijîn, ku tê de em hemî xem û fikarên vê dinyayê ji bîr dikin.
Di meditasyonê de, em dikarin vê rewşa hişê ya pîroz, tewra
di demjimêrên şiyarbûna xwe de jî, biceribînin û di astek din
.de aramiyê tam bikin

Dema ku kêfxweşiya îlahî dadikeve, bêhna min aram dibe, û giyanê min bilind dibe, bextewariya hezar xewan di carekê de dijî, lê ez hestên xwe yên asayî winda nakim. Ev ezmûna kozmîk ji bo wan kesan e ku kûr dikevin nav .gihîştina rewşa herî bilind a hişmendiye

Dema ku hebûna te bi kêfxweşiya zêde ya Xwedê tijî dibe, laş bi tevahî bêdeng dibe, bêhna te radiweste, raman aram dibin, û hêdî hêdî winda dibin. Meditasyonkar rastiya giyanê xwe û nêzîkbûna xwe ya bi Afirîner re hîs dike, ji ber vê yekê ew ji bextewariya îlahî vedixwe û kêfxweşiya şahiyê .tam dike ku hezar doz şerab nikare peyda bike Mirovê asayî li ser sînore di navbera şiyarbûn û xewê de xewê hîs dike, û demek kurt hestek başbûnê dijî, lê ev hest zû winda dibe dema ku ew dikeve xewa kûr. Xew ne windabûna tevahî ya hişmendiye ye ji ber ku dema hûn şiyar .in, hûn dizanin ka xewa we rihet bû an na

Gelek rewşên xewê hene - hin sivik, hin kûr. Lê ezmûnên giyanî yên ku mirov bi Xwedê re di rewşek hişmend de ji bextewariya herî mezin a xew an xewê (xewa an xewa ku .beriya razanê ye) bêtir dilşewat û nûjenker in

Li pişt sir û razên xewê ev kêfxweşiyên pîroz hene Ez dikarim di her rewşekê de bimînim ku ez bixwazim, ez pir caran di navbera cîhana xewê û hişmendiya cîhanê de dimînim: di rewşek bilind de

Hişê mirov xwedî firehî û bêdawî ye, lê mirov pir caran jê haydar nîne. Ez dikarim di heman demê de du rewşan biceribînim: xewa kûr û şiyarbûna tevahî. An jî ez dikarim di heman demê de razêm, xewnan bibînim û her tiştê ku li dora .min diqewime bibihîzim

Carinan ez mîna mirovekî asayî radizêm. Ez jî dikarim razêm û xwe bi tevahî hişmend bibînim. Di rewşa bilindtir de, laş û hişê te di xew de ne, lê tu bi tevahî ji her tiştê ku diqewime haydar î. Ev tenê bi pêşxistina şiyana ketina bi hişmendî û bi zanebûn bo rewşa bilindtir a hişmendiye û

vegera bi hişmendî û bi zanebûn bo rewşa normal a
.şiyarbûnê mimkun e

Bi tevahî ne hewce ye ku meriv ji terikandina laş bêyî
îhtîmala vegerê bi rêya meditasyonê, aştîya hundirîn, an
xeyalê bitirse. Ev raman, ku ji hêla hin kesan ve tê pêşve
xistin, bê bingeş e. Girêdana bi laş re ewqas xurt e ku ji wê
revîn ne hêsan e. Her çend hişmendiya hişmendî wînda bibe
jî, heya ku hişê binhiş bi wê ve girêdayî bimîne, ne gengaz e
.ku meriv bi tevahî ji laş derkeve

Eger tiştêkî pir zêde xeyal bikî, ew tişt dê bibe
halûsînasyonek, bê rastiya subjektîf. Divê cudahiya di
navbera xeyal û xwenasîna de were fêmkirin. Delîla bingeşîn
a xwenasîna îlahî - ya hişmendiya Xwedê di hundurê te de -
.ew e ku bi rastî û bê şert û merc bextewar bî

Eger hûn di meditasyonê de kêfxweşîyeke zêde û
berdewam biceribînin, bizanin ku hûn hebûna Xwedê di
giyanê xwe de biceribînin. Lêbelê, eger di herikîna
bextewariya pîroz de rawestanek an qutbûnek hebe, ev
delîla hêmanek biyanî di hişmendiya we de ye ku divê were
.rakirin da ku kêfxweşîya hundurîn were sererast kirin

Mamosteyê giyanî, yê ku bi rastî Xwedê nas dike,
xwestekê heye: rêberiya giyanî pêşkêşî kesên ku lê digerin
bike, wan teşwîq bike ku li ser Xwedê bifikirin û bi dil, can,
hiş û kirinên xwe nêzîkî Wî bibin. Hemû kesên ku bi wî re li
hev tên, bi rêya wî bereketên Xwedê distînin, ji ber ku ew
.tenê amûrek dîlnizm e di destên Xwedê Hemûkar de
Mirov nikare tenê bi wê ramanê bi Xwedê re be ku ew

gihîştîye ronakbîriya giyanî. Xwe-pêşvebirin û paqijkirina
exlaqî şertên bingeşîn in ji bo gihîştina rewşên bilindtir.
Cudahiyek mezin di navbera naskirina Xwedê bi awayekî
gengaz û naskirina Wî bi awayekî rastîn de heye. Tenê bi
dîlnizmî, şehrezayî, dilsozî, karakterê exlaqî û hesreta ji dil e
ku mirov dikare bi rastî Xwedê nas bike. Ew kesên dîlnizm in
.ku Xwedê nas dikin û Xwedê wan nas dike

Ew kesên ku kûr diçin nav hişmendiya kozmîk, bi
awayekî xwezayî şîyanên giyanî yên bêhempa û kontrola li
ser hêzên xwezayî pêş dixin. Lêbelê, tu kesê ku digihîje
hişmendiya îlahî ya rastîn, bêtir şehrezayî an jî hişmendiye,
.hêzên xwe ji bo pesnê xwe dan û nîşandanê bikar nayîne
Mirovên aqilmend fêhmî dikin ku Xwedê yekane faktorê
hebûnê ye û bi dîlnîzmî, ew diyariyên bêhempa yên ku wî
.dane wan, ji wî re vedibêjin
Ma her tiştê heyî mûcîze nîne? Û ma mirov jî, tenê bi
?saya hebûna xwe, mûcîze nîne
Eger mirov ji hemû ecêbên ku Xwedê afirandine razî
?nebin, çima divê pîroz bêtir mûcîzeyan bikin
Pîrozên rast ên Xwedê tiştekî nakin heya ku Xwedê ji
wan nexwaze, û carinan jî ji ber sedemên nezela û zehmet ji
.bo fêmkirinê
Ez ê bi mînakên nîşan bidim ka hişmendiya bilind çawa
.ji hişmendiya binhişmend cuda dibe
Hişmendiya bilind ew rewş e ku hûn dikarin - dema ku
şîyar û razayî ne û bi tevahî hişyar in - bi îrade û bêtir tu
.teşwîqek derveyî her hestek di laş de biafirînin
Di cîhana xeyala nehişmend de (cîhana xewnan), hûn
dikarin fîncanek şîrê germ vexwin, lê ev ezmûn li ser we tê
ferzkirin. Di hişmendiya bilindtir de, hûn dikarin heman tiştî,
.an her tiştê din, bi îradeya hişmend biciribînin
Heta ku mirov nikaribe wisa bike, divê mirov xwe
nexapîne û nefikire ku ew gihîştîye lûtkeyên hişmendiya
bilindtir. Dibe ku rê dirêj xuya bike, lê rêwîtiyek hezar mîlî bi
gavekê dest pê dike. Û heta ku mirov geşbîn bimîne, ti
.astengî nikare rê li ber gihîştina armanca xwestî bigire
Bi milyonan kes bi ecêbên hişê binhişmend ê ku di dema
xewê de vedibin matmayî dimînin. Lê di rewşek bilindtir de,
hûn dikarin bibînin an bizanin ka hûn çi dixwazin, ne bi
xeyalê, lê bi rastiyê. Ez dikarim li ser vê kursiyê rûnim û hişê
xwe biguhezînim her deerekê û tam bibînim ka li wir çi
.diqewime

Carinan şagirt di binhişê de dijîn, û carinan ew ber bi
hişmendiya bilindtir ve hildikişin. Ê çend bijarte hene ku
dikarin ji hişmendiya bilindtir derbas bibin û bigihîjin
hişmendiya kozmîk: qada giyanê îlahî, ku ne xwedî esl û ne jî
.sedemek e

Di rewşek hişmendiya giyanî ya paqij de, lêgerîner ji bo
ceribandina tiştan pêdivî bi xeyalek berê tune. Dema ku ew
bi hişmendiya kozmîk re dibin yek, hişmendiya wan berfireh
dibe û bi her atomek hebûnê re dibe yek, bi hişmendî ji
tevahiya gerdûnê û hemî hebûnan haydar dibe. Ev ezmûn
berfirehkirinek bêdawî ya hişmendiyê ye. Kesên ku vê
hişmendiyê tecrûbe dikin, xwe di tîlên giya û li ser çiyayan,
û her weha di her şaneyek laşê xwe û her atomek di fezayê
.de hîs dikin

Lê hişmendiya kozmîk jî ji wê wêdetir e
Dema ku mirov dikare hebûna xwe di her hebûnê de hîs
bike

Joy herwiha dizane çî li pişt hebûnê heye
Ew bi hişmendiya xwedayî ya hemî-dihewîne re dibe
.yek. Aştî li ser we be

Rastdîtîni

**Têgihîştin ew rêbaz e ku em pê dikarin cîhana
Forman fam bikin, ku ne bi pênc hestan û ne jî bi aqil
tê famkirin. Rast e ku cîhana Forman di cîhana hestan
de û bi riya wê xuya dike, û rast e ku zanîna ya paşîn
tê wateya zanîna ya berê, lê di awayê ku ew herdu
têne zanîn de cûdahiyek heye.**

**Ma em dikarin bi rastî cîhana hestî di hemî aliyên
wê de bi tenê bi têgihîştina hestî an jî bi ramanê nas
bikin? Bê guman na. Hem di xwezayê de û hem jî di
laşê me de, rastî, diyarde, qanûn û têkilîyên bêdawî**

hene ku ji bo mirovahiyê pirtûkên mohrkirî û razên veşartî mane. Ji ber vê yekê em çawa dikarin alemên giyanî yên ku li derveyî hemî raman û têgihîştinên hestî ne, fam bikin?

Têgihîştin ji hundirê giyan derdikeve û kar dike, lê fikir ji derve tê. Têgihîştin dihêle ku em bi rastiyê re rû bi rû bimînin, lê fikir wêneyek nerasterast a wê dide me.

Têgihîştin ji ber girêdanek ecêb û ecêb (di navbera wê û rastiyê de) rastiyê wekî tevahîyek تمام dibîne, di heman demê de hiş dixebite ku rastiyê parçe bike û parçe bike.

Her mirovek xwediye hêza têgihîştinê ye, mîna ku ew xwediye aqil in. Û mîna ku raman dikare were perwerdekirin û safîkirin, têgihîştin jî dikare were çandin û pêşxistin. Di têgihîştinê de, em bi rastiyê re di ahengek bêkêmasî de ne. Cîhana bextewariyê (bi yekîti di hejmarê de) û bi qanûnên hundirîn ên ku cîhana giyanî birêve dibin, û em jî bi Xwedê re li hev dikin.

Em çawa hebûna xwe diyar dikin? Bi rêya têgihîştinên hestî ye? Gelo hestên me hebûna me agahdar dikin û çavkaniya hişmendiya me ya hebûnê eşkere dikin? Bê guman na. Hestê hebûnê ne girêdayî hestan e, ku bêtêgihîştina me ya pêşîn ku em beşek ji pêvajoya hestkirinê ne, nikarin bi hişmendî ji tiştekî haydar bin.

Ma têgihîştina hestî û pêvajoya ramanê ji me re dibêjin ku em hene? Bê guman na, ji ber ku daneyên hişê ji bandorên hestî pêk tên û ew - wekî ku derdikeve holê - nikarin ji me re îspat bikin ku em hene.

Kiryara fikirînê nikare hişmendiya hebûnê bide me ji ber ku hebûn di pêvajoya fikirînê de bi xwe heye. Dema ku em xwe bi cîhana derve re berawird dikin û

hewl didin ku bifikirin an jî bigihîjin wê encamê ku em hene, hişmendiya hebûnê di nav kiryara fikirîn û fikirînê de heye. Bi sînorkirinên ramanê û kêmasiya hestan, em çawa dikarin bizanin ku em hene? Bersiv bi tenê di têgihîştina giyan de ye. Ev zanîn xuyangek intuîsyonê ye. Ew ji aqil û hestan derbas dibe, ku bêyî têgihîştinê hebûn tune ne.

Pênasîna têgihîştinê dijwar e ji ber ku ew pir nêzîkî me hemûyan e. Her yek ji me wê hîs dike. Ma em nizanin hişmendiya hebûnê çi ye? Ewqas nas e ku pênaseyê red dike. Ger hûn ji kesekî bipirsin ka ew çawa dizane ku ew heye, ew ê nikaribe bersiv bide. Ew dizanin, lê ew nikarin wê pênase bikin. Dibe ku ew hewl bidin ku wê rave bikin û îfade bikin, lê gotinên wan nikarin tiştê ku ew di hundurê xwe de hîs dikin vebêjin. Têgihîştin xwediyê vê şîyanê di hemî şikl û xuyangên wê de ye.

Rêbaza çaremîn, ku li cîhek din hatiye ravekirin, li ser bingeha têgihîştinê ye. Her ku em bêtir bala xwe bidinê, em ê Xwedê bêtir nas bikin.

Bi rêya têgihîştinê, mirov Xwedê nas dike, û girêdanek di navbera cîhanên hestî û îdeal de tê danîn. Ya paşîn di cîhana hestî de û bi riya wê tê dîtin. Dûv re bandora hestan winda dibe, ramanên acizker winda dibin, û em Xwedê - çavkaniya bextewariyê - nas dikin û di hundurê me de hişmendiya Yek û Hemûyan di Yekê de derdikeve holê. Ev têgihîştina ku pêxember, kesayetiyên mezin û şehrezayên cîhanê xwedî ne ye.

Rêbaza sêyem, an jî rêbaza tefsîrîkirinê ya ku berê hatiye vegotin, dema ku em bi baldarî û çalak pratîk dikin, me dibe cîhana têgihîştinê, lê ew rêbazek nerasterast e û ji bo afirandina tiştên ku bi rêya têgihîştina rasterast an zanînê di me de diqewimin, bêtir dem hewce dike.

Ji ber vê yekê, bi saya têgihîştinê em dikarin Xwedê di hemî xuyabûnên Wî de nas bikin. Hestên me nikarin Wî ji me re eşkere bikin, ji ber ku ew tenê xuyabûnên Wî yên derveyî fam dikin. Tu hiş an aqil nikare bi rastî Xwedê nas bike, ji ber ku hiş nikare ji agahî û daneyên hestan derbas bibe. Ew tenê dikare bandorên hestî organîze bike û şîrove bike.

Dema ku hest nikaribin me nêzîkî Xwedê bikin, aqil jî têk diçe ji ber ku ew xwe dispêre wan. Ji ber vê yekê, divê em berê xwe bidin dîtina hundurîn da ku Xwedê di şiklê Wî yê pîroz û xuyabûnên Wî yên din de eşkere bikin.

Lêbelê, çend astengî li pêşiya vê têgihîştina întuîtîv hene, wek nexweşî, qelsiya derûnî, guman, tembelî, armancên madî, ramanên çewt û bêîstîqrarî. Ev astengî yan mîras in yan jî bi rêya têkiliya bi yên din re têne bidestxistin. Meylên me yên mîrasî yên ber bi tiştên zirardar û nexweş ve dikarin bi hewldana xurt a derûnî werin derbaskirin, mîna ku em dikarin bi îradeya xwe têkçûn û bêhêvîtiyê derbas bikin. Bi hewldana rast û hevaltiya mirovên baş - yên ku ji Xwedê re dilsoz in - em dikarin adetên xirab ji baxçeyê giyan derxînin û yên baş li şûna wan biçînin.

Heta ku em bi wan kesên ku rastî di jiyana xwe de dîtine, dest lê dane û fêhm kirine re nebin yek, dibe ku em nizanibin ka ew rastî çî ye.

Ruhê lêpîrsînê di her kesî de heye, û her mirovek li vê dinyayê lêgerînerê rastiyê ye, ku ew mîrateya wî ya herheyî ye, û ew bi berdewamî li wê digere, bi aqilmendî an bêaqilî, heta ku wê bibîne û bi tevahî vegerîne.

Hêj dereng nîne Yên ku hewl didin dê biserkevin, û yên ku berdewam dikin dê bigihîjin armanca xwe!

Mirovê nedîtî

Mamoste Paramhansa Yogananda

Ew ramana ku mirov wekî hebûnên ku bi çavê tazî nayên dîtin ne xwezayî û nelojîk xuya dike. Em her roj wekî hebûnên fîzîkî ji xwe re xuya dibin. Lê gelek away hene ku em xwezaya xwe ya veşartî û bingeîn eşkere dikin.

Bo nimûne, eger çavên xwe bigirin, laşê te ji te re nayê dîtin. Ji ber vê yekê tu çawa dizanî ku tu heye? Tu giraniya laşê xwe hîs dikî, û tu dikarî bibihîzî, bêhn bikî, tam bikî û hîs bikî, lê tu tenê di raman û hestê de bi rastî xwe yî. Tu bingehek veşartî yî ku gelek raman li dora wê dizivirin. Niha çavên xwe veke. Pirs ev e: tu ew forma ku tu dibînî, an ew hebûna hundurîn î ku te berî kêliyekê bi çavên girtî hîs kir?

Mirovê xuya ne xwedî girîngiyeke mezin e. Ezê veşartî, an giyan, ew e ku bi rastî girîng e. Dema ku hûn di xew de ne, hûn ji mirovê xuya haydar nînin, lê hûn ji xwe haydar in ji ber ku gava şiyar dibin hûn dizanin ka xewa we aram û rihet bû an na. Ji ber vê yekê, ezê we yê veşartî rast e. Bêyî vê ezê nedîtî, wêneya we ya xuya dê ti wate an girîngiyek nebe.

Bêyî eziya veşartî, laş dê bêqîmet be, mîna cesedekî bêcan an laşekî hişk.

Ezê veşartî û hundirîn yê rastîn e. Lê belê, bi awayekî ecêb, mirov hewl nadin ku xwezaya vê ezê veşartî analîz bikin! Bala wan bi tevahî li ser forma fîzîkî ye, ku ew dikarin bi hêsanî dest lê bidin û bibînin. Ji ber vê yekê, ew roj û şevên xwe bi lîstîna laşê xwe yê fîzîkî û hewcedariyên wê derbas dikin, qet ranawestî ku bifikirin ku ezê hundirîn ê nedîtî rastiya rastîn e.

Di nav laşê fîzîkî de laşek ronahî bi heman dişibihe heye. Her çend ji çavên mirovan re nedîtî be jî, ew pêça gerstêrkî an eterî ya giyan e.

Kesên ku tiliya wan hatiye jêkirin, hîs dikin ku ew hîn jî li wir be. Her kesê ku endamek wînda kiriye vê

hestê dizane. Hevparek veşartî û eterîk an jî hevtayê her organekî di laş de heye. Li pişt dilê fîzîkî, dilek veşartî heye, ku bêyî wî dilê dîtbar nikare lê bide. Mirov xwediye organên nedîtî yên dîtî, bihîstin, mejî, hestî û demaran in. Ev organ, ku tevnên ronahî û çalakiyê ne, laşê gerstêrkî yê nedîtî yê mirov pêk tînin. Laşê gerstêrkî an eterîk tam dişibihe laşê fîzîkî yê dîtbar. Cûdahî ev e ku forma wê ya ronî û zindî pir nazik e.

Dema ku laş bi seqetiyekê ve girêdayî be, divê mirov xwe îqna neke ku çavên wî çûne an jî destek wînda kiriye. Çav û destên nedîtî hîn jî hene. Her çend destê laşî felc bibe jî, destê nedîtî seqet nîne. Qet bawer neke ku organên nedîtî bi tu awayî ji ber nexweşiya organên laşî bandor dibin, ji ber ku ramanên neyînî dê rê li ber herikîna enerjîya girîng a hişmend ber bi organên laşê laşî ve bigirin.

Herika elektrîkê di tîlê re derbas dibe Kîjan girîngtir e: tîl an elektrîk? Tîl tenê ji bo ku elektrîk di nav wê re derbas bibe heye Hebûna elektrîkê ne girêdayî tîlê ye Bi heman awayî, laş ji bo ku ji hêla hebûna nedîtî, giyan, ve were bikar anîn heye, ne berevajî.

Mixabin, ev xweya veşartî bi laş ve girêdayî ye! Wekî din, em dikarin li ser avê bimeşin, di fezayê de bifirin û vegerin laş.

Laşê eterî yê xweya veşartî xwedî tîgihîştinên hestî yên pir mezintir ji hevtayê xwe yê fîzîkî ye. Mirovan makîne afirandine ku, di hin rewşan de, ji laşê fîzîkî pir çêtir in, ku ji hêla gelek sînorkirin ve sînordar e. Lê gava ku hişmendiya we ya laşê eterî pêş dikeve, hûn ê bibînin ku ew dikare tiştê ku guh nabihîze bibihîze û tiştê ku çav nabîne bibîne. Ew her weha dikare tiştên ku ji qada hestên fîzîkî pir wêdetir in, bêhn bike, tam bike û dest bide.

Mirov her tim bi çiraya laşê xwe re eleqedar û dilgiran in, bêyî ku qet were bîra wan ku li wê elektrîka veşartî ya ku wê çirayê ronî dike bigerin.

Mirovê xuya ji şazdeh hêmanan pêk tê: madeyên kîmyewî ku dikarin li sûkê werin kirîn! Laşê fîzîkî ji hêla hêmanên xwe ve ne xwedî nirxek hindik e. Dema wê ye ku mirovahî têgihîştinek çêtir a mirovê nedîtî pêş bixe. Ev mirovê veşartî ew e ku xwediye şîyan, raman û hevalan e, ew e ku hez dike û difikire û bêyî wî, laşê fîzîkî ji bilî hêmanên kîmyewî yên ku ew ji wan pêk tê tiştek din nagire.

Divê ronahiya hiş ber bi hundir ve were arastekirin, dûrî mirovê dîlgirtî û xuya be.

Laşê laşî ji êş û girjbûna piştê dikişîne, û her wiha bi temen re xira dibe û têk diçe. Ew her tim digirî, nalîn dike û bêriya vê an wê dike.

Mirovê dîtbar nikare li hember ketineke tund û hestiyên wî dişkêne bisekine, û carinan ji ber tenê lêdana derziyeke biçûk ditirse.

Mirovê nedîtî bê zîrar e. Ew azad û bê sînor e. Ew dikare hemû pirsgirêk û aciziyên laşê fîzîkî ji holê rake.

Mirovê veşartî yê di hundirê me de bi xweya me ya rastîn e

Ew hebûna ku li pişt atomên laş e giyan e, ku naguhere, naguhere, û qet nayê guhertin an tunekirin.

Mirovek dikare bifikire ku ew laş e, lê ew ne ew in. Perçeyek qeşayê dikare bihele û bi buharbûnê ji çavan winda bibe. Ev pêvajo dikare bi kondenskirina buharê bo şilekê û dûv re cemidandina şilekê bo rewşek hişk were berevajîkirin.

Jiyana bi tenê di hişmendiya laşê fîzîkî de ji hêla giyanî ve zirardar e ji ber ku laş ji êşên nexweşî, birîndarî, birçîbûn û mirinê re hesas e. Divê em xwe

Îqna nekin ku em tenê ev laşê xuya ne, ku meyla wêranbûn û rizîbûnê ye.

Mirovahiya veşartî ya di hundirê me de nayê kuştin an jî zirarê dibîne. Ma ne divê em bêtir hewl bidin ku xwezaya xwe ya nenas û herheyî fam bikin?

Bi zêdekirina zanîna me ya li ser vê xweya veşartî, em ê bikaribin mirovê xuyang kontrol bikin, wekî ku mamosteyên mezin dikin. Ew kesên ku hêzên xwe yên pîroz hîs dikin û hebûna xweya veşartî û hundurîn hîs dikin, dikarin xwe ji êşa laşî veqetînin, tewra dema ku mirovê xuyang di tengasî û xetereyê de be jî.

Riya bidestxistina wê serweriyê çi ye?

Divê bêtir dem di aramiya hizirkirin û aştîyê de were derbas kirin. Ev di destpêkê de dibe ku nexwestî xuya bike, ji ber ku jiyana bi hişmendiya laş û nasnameyek zêde bi hestên wê re, ji bilî pirsgirêk, xwestek û hewcedariyên xwe yên bêdawî, dijwar dike ku meriv li ser tiştekî din bifikire. Lê gava ku mirov nasnameya xwe ya giyanî piştrast bike û xwe îqna bike ku ew bi rastî di wêneya paqij a Xwedê de hatine afirandin, ku jiyana wan bi tu awayî nayê hilweşandin, û ku ew hebûna veşartî û herheyî ne, di hişmendiya mirovan de aliyek nû dê vebe.

Ew mirovê nedîtî li gor sûretê Xwedê hatiye afirandin, azad e wek giyanê îlahî. Di mirovê xuya de hemû astengî û tengahiyên cîhanê hene. Gava ku em ji laşên xwe haydar dibin, em bi sînorkirinên wan ve girêdayî ne. Ji ber vê yekê ye ku yên mezin fêrî me dikin ku em çavên xwe bigirin û bi rêya meditasyonê li ser xweya veşartî ji xwe re bibîr binin ku em ne bi şîyanên laşî yên sînorkirî yên laş ve girêdayî ne.

Min gelek caran bi bawerî û baweriyeke mezin piştrast kiriye, "Ez bi laşê xwe yê fîzîkî ve girêdayî nînim, ez bixwazim biçim ku derê, ez yekser li wir im"

Dibe ku hûn bibêjin, "Ew tenê ramanek e" Baş e Lê raman çi ye? Her tiştê ku hûn li dora xwe dibînin ramanek berbiçav e Hûn bêyî fikirînê nikarin tişteki bifikirin Raman bi xwe nayê dîtin, lê ew her tiştê ku em dibînin rast dike Ji ber vê yekê, heke hûn dikarin ramanên xwe kontrol bikin, hûn dikarin her tiştî xuya bikin, û hûn dikarin her tiştî bi hêza balkişandina hişê xwe bibînin.

Dema ku hûn hişê xwe bi tundî û kûr ve mijûl bikin, hûn dikarin bi çavê hişê xwe bibînin ka hûn li ser çi difikirin, mîna ku hûn wê bi çavên xwe yên fîzîkî bibînin. Ramanên nedîtî dikarin bibin ezmûnên dîtbar.

Eger çavên xwe bigirî, tu nikarî laşê xwe bibînî, lê ew ji bo te rast dimîne. Ji ber vê yekê çima tu difikirî ku eziya veşartî ne rast e tenê ji ber ku tu nikarî wê bibînî?

Di meditasyonê de hûn li tariyê li pişt çavên girtî dinêrin û hişê xwe li ser xwe an giyanê veşartî yê di hundurê xwe de disekinînin.

Bi pratîkkirina dîsîplîna xwe û zivirandina hişê xwe ber bi hundir ve li gorî teknîkên meditasyonê yên zanistî yên ku ji hêla rêberê we yê giyanî ve têne peyda kirin, hûn ê hêdî hêdî ji hêla giyanî ve mezin bibin. Meditasyonên we dê kûrtir bibin, û xweya we ya nedîtî - wêneya giyanî ya Xwedê di hundurê we de - dê ji we re rast bibe. Di vê şiyarbûna bextewar a zanîna xwe de, hişmendiya laşî ya sînorkirî ku carekê ewqas rast bû, ne rast dibe, û hûn fêr dibin ku we xweya xwe ya rastîn û bêserûber keşf kiriye û yekbûna wê bi Xwedê re fêm kiriye.

Her wiha hûn ê fêm bikin ka çawa mirovê nedîtî bi girêdanên ku tîlên derûnî û hestiyarî ne û xwestekên ji bo tiştên taybetî li ser asta erdî ne, bi laşê fîzîkî ve girêdayî ye.

Lê gava ku hûn bi rêya medîtasyona kûr karibin wan zincîran vekin an jî biqetînin, hûn ê azad bibin û hûn ê bizanin ku hûn wêneya Xwedê ne. Li mirovê nedîtî bigerin ku di daristana hestên fîzîkî û madî de girtî ye.

Eger te ew mirovê nedîtî tenê carekê nas bikira, te ê fêm bikira ku laşê fîzîkî qalikê wî yê derve ye, û ku ew xwedî laşekî ronî û her weha laşekî hişî yê hundirîn e, û tu ê jî fêm bikira ku tu çî hebûnek ecêb î!

Ramanên xwe li ser wê xweya nedîtî bisehînin. Mirovê xuya xeyal û xapandinek e. Xweya hundirîn an nedîtî ya rastîn e. Dema ku hûn vê yekê fêm bikin, hûn ê bizanin ku hûn ne goşt û xwîn in, lê xweya veşartî ne ku ji rizîbûn û wêranbûnê wêdetir e.

Tu giyanek î, û giyan namire! Nefikire ku gor dawiya te ye Dema ku laşê fîzîkî dimire, giyan derbasî astek din a hebûnê dibe Tiştek bi rastî nayê hilweşandin Şêweya resen a laş her tim di eterê de heye.

Xelk hîs dîkin ku hezkiriyên wan ên koçkirî her û her çûne, ji ber ku ew nikarin wan di şiklên wan ên zelal de, di cîhana eterî de bibînin. Her tim li ser van rastiyan bifikirin û ji xwe re dubare bikin - heke hûn bi van mijaran re eleqedar in - "Ez sêwirana ronî ya Xwedê me, ez her û her di Padîşahiya Xwedê de digirim û her û her digirim."

Tu ew hebûna veşartî yî ku mirin nikare lê bixe û bêbextî nikare bandorê lê bike, û tu dê heta hetayê wisa bimînî. Ji ber vê yekê çima tu niha nemiriya xwe fam nakî?

Çavên me yên fîzîkî me dixapînin ku em bifikirin ku ev cîhana dualî rast e. Çavê xwe yê giyanî veke û şiklê xwe yê nedîtî bibîne. Dema ku çavê te yê giyanî di bêdengiya hundirîn de vebe, ya veşartî dê xuya bibe.

Dema ku tu difikirî, xeyal dikî û bi kûrahî balê dikişînî, tu ew kes î ku ji çavan veşartî dimîne. Ew kes yê rastîn e, û kesê xuya tenê siya wî/wê ye.

Siyê ji bîr bike û tiştê rastîn bi bîr bîne

Bi kesê nedîtî re bibin yek

Wêneyê paqij ê Xudanê hemû afirînê!

Aştî li ser te be

Danasîna hişmendiya kozmîk

Hişmendiya kozmîk nikare were bidestxistin heya ku lertzînek sivik a rewşenbîrî an pêlek piçûk a fikara derûnî hebe. Teknîkên medîtasyona zanistî kalîteya fokusa derûnî pir baştir dikan û şiyana kontrolkirina ramanên mirovan zêde dikan, bi vî rengî wan ji salên gerandina bêencam di cîhana nehişmendiyê de xilas dikan. Em kêrhatîbûna nehişmendiyê wekî depoyek bîranînê û wekî cîhana xew û xewnan înkâr nakin. Lêbelê, ev cîh dikare bibe astengiyek ji bo medîtasyonê, û ew ji bo kesên ku meylê xeyalan in û meyla wan heye ku bi ketina cîhana halûsînasyonên xeyalî ve bi cîhana giyanî ve girêdayî bibin ku ti rastî an nirxek giyanî tune ne û ji xewnên asayî yên di şevê de ne pir cûda ne, balkêş e. Rêbazên medîtasyona zanistî, ji bilî hewldana kesane, hişê digihînin rewşek bilind a xwe-zanînê û ahengek bi Xwedê re.

Tiştê ku divê ji wê axê dûr bê girtin, ew cîhan e ku tijî ezmûnên xeyalî û xapînok e ku hin kes wan bi ezmûnên giyanî dihesibînin, lê ji bilî giyanî tiştek nîne. Ezmûnên giyanî yên rastîn û têgihîştina rastîn a rastiyê bêyî balkişandina hiş li ser Xwedê nayên bidestxistin. Konsantrasyona hizirkirinê rewşek kişandina tevahî ya derûnî û bêdengiya tevahî ya hişmendiyê ye. Xwezaya hebûnê tevger e, lê xwezaya giyan bêdengî an bêliv e. Ji ber vê yekê,

konsantrasyon ji bo ahenga pêroz girîng e. Rêbaz û hunerên konsantrasyon û medîtasyonê yên ku di dersên xwenasînê de têne fêr kirin, dibin sedema lihevhatina tevahî ya hişmendiya mirovan bi hişmendiya îlahî re.

Riya dinyayê ew e ku meriv pir waaz bide û hindik jî bixe pratîkê. Dibe ku hûn sed caran gotarek li ser hingiv bibihîzin, lê hûn tama wê nizanin heya ku hûn wê tam nekin. Bi heman awayî, nirxa rastîn a her hînkirinê tenê bi pratîkê dikare were famkirin. Divê em hînkirinên pêxember û kesayetiyên mezin bicîh bînin û li gorî wan bijîn. Wê hingê rastiyên wan dê bibin rastiyên me, û em ê fêr bikin ku rastî dikare were îspat kirin û nîşandan, û ku ew gerdûnî ye. Dema ku em di ronahiya rastiyê de dimeşin, çi bawerî an rêya me be jî, Xwedê dê karê me qebûl bike û me di nav bijarteyên xwe de bihewîne.

Divê mirov bi dilsozî û sebir di rêya rastiyê de bimeşe. Ey lêgerînerê delal, ji bîr meke ku di nav milyonan kesan de, tenê çend kes bi rastî li Xwedê digerin. Û heta di nav wan lêgerîneran de jî, tenê hejmareke hindik heta dawiyê berdewam dikin. Lê yê ku li ser rê îsrar dike dê Xwedê nas bike. Heta ku dilê wan bi Xwedê re be, ew ê bigihîjin armanca xwe ya xwestî, çi qas caran bikevin û biteqin jî. Heta ku niyeta wan paqij û motîvên wan paqij bin, ew ji tiştekî natirsin, û ew ê xemgîn nebin.

Ji ber vê yekê, divê em hemû hewla xwe bidin da ku hizirkirina li ser Xwedê di jiyana xwe de bikin ezmûnek jiyanî. Dilsoziya di baweriyê de şertek girîng û bêqusûr e, ji ber ku tenê sextekarî tenê xudperestiya mirovan zêde dike û wan ji armanca wan a rastîn dûr dixe.

Ez hêvî dikim ku Xwedayê Teala di jiyana we de cihê yekem bigire û hûn qet wî ji bîr nekin, heta ji bo demekê jî. Bila hûn bi kêfên demkî yên vê dinyayê razî nebin, lê belê Xwedê bikin cihê xwe yê pîroz û armanca xwe ya dawîn di jiyane de. Li pişt laşê sînorkirî, Mutleqa bêdawî heye. Ez behsa mijarên giyanî nakim heya ku ez Xwedê bi xwe re hîs nekim û ez bi Wî re di ahengek bêkêmasî de bim. Û dema ku ez ji wê hişmendiya diaxivim, ez dizanim ku gotinên min bi ruhê rastiya dagirtî ne, û ku hemî lêgerînerên dilsoz dê rastiya tiştên ku ez dibêjim hîs bikin.

Hin kes hene ku rastiyan bi xeyalan tevlihev dikin, israr dikin ku rastî efsane û xeyal in, û xeyal rastî û roniyên ku di tariyê de dibiriqin in.

Ji bo pêşketin û mezinbûna giyanî, şiyana balkişandinê di rêya giyanî de pir girîng e. Bêyî balkişandina derûnî, mirov qet nikare Xwedê bibîne. Divê em fêr bibin ku pencereyên hişmendiya bigirin da ku pêşî li ketina dengên din ên dinyayî û tiştên ku bala mirov dikişînin bigirin.

Dema ku hişmendî tê pîvandîn û bi awayekî giyanî tê mîhengkirin, girêdanek ezmûnî tê bidestxistin, û lêgerîner hebûna îlahî hîs dike. Xwedê her dem û her û her bi mirovahiyê re û li her derê ye. Lêbelê, nekarîna têgihîştina hebûna Wî ji mijûlbûna hişê bi gelek mijarên bi tevahî dinyayî tê. Baldariya baldar, an jî meditasyon li ser Xwedê, amûra ku dihêle em nêzîkbûna Wî hîs bikin e. Ji bo vê armancê, Sûfî bi bîranîna domdar mijûl dibin, navê Xwedê dubare dikin (wek "Ji bilî Xwedê ti xweda tune" an "Ey Zindî, Ey Xwe-Hûndir") heya ku tevahiya hebûna wan di wateyê de were kişandin. Dûv re hişmendiya wan bi hêsanî derbasî aliyê giyanî dibe, û ew rewşên ekstaza giyanî

**yên mîna yên ku yogiyan di meditasyona kûr de
tecrûbe dikin tecrûbe dikin. Tecrûbeyê giyanî yek e,
tevî rêbazên cûda yên bidestxistina wê.**

**Xwedê ji mirovahiyê dûr nîne. Mirovahî bi
zanebûn bi raman û kirinên xwe xwe ji Xwedê dûr
dixe. Dema ku hûn di meditasyonê de ronahiyek
rastîn a giyanî dibînin, hewl bidin ku wê bigirin û hîs
bikin ku hûn di nav wê de ne: yek bi wê re ye. Xwedê
di dilê wê ronahiyê de ye - ronahiyek li ser ronahiyê.
Û her ku hûn nêzîkî wê ronahiya pîroz bibin, hûn
ewqas nêzîkî Xwedê dibin.**

**Nîşaneke cihêreng a ronahiya îlahî ew e ku dîtina
wê her gav bi hesteke bilez û tund a bextewarî an
şahiyê re tê ku di her atomê de di her şaneyek her
tevnvîsa laş de belav dibe. Ev hesta bextewariyê ne
xeyalî ye; berevajî vê, hin kes zehmet dibînin ku
tundiya ekstaza giyanî tehemûl bikin ji ber ku hiş û
laş bi wê re nenas in. Ev ekstazî armanca dawîn e, û
pîroz in ew kesên ku nektara wê tam dikin, ji ber ku
wan ji kaniya ava zindî ya jiyanê vexwariye.**

**Dema ku mirov di hişê xwe de disekine, çiqas
bêtir aramiyê hîs bike, meditasyona wî/wê ya li ser
Xwedê ewqas kûrtir û serkeftîtir dibe. Ger dema ku ji
bo xwendina pirtûkên giyanî tê xerckirin ji bo
meditasyonê bihata veqetandin, pêşketin, hem ji hêla
derûnî ve û hem jî ji hêla giyanî ve, dê pir mezintir ba.
Lêgerînerên cidî xewa xwe kêr dikin û bêtir
demjimêran ji bo meditasyonê vediqetînin, ji ber ku
bêhna ku ew di meditasyonê de distînin sed carî ji
xewê xurttir û nûjentir e.**

**Heta ku mirov nikaribe dengên di hişmendiya xwe
de bêdeng bike, ew nikare bigihîje Xwedê. Ji ber vê
yekê pêxember û pîrozan li şikeftan, çiya û daristanan**

penaberî xwestin. Pêdiviyek lezgîn heye ku meriv bi rêya pratîka balkişandin û medîtasyonê dubare xwe di bêdengiya hundurîn de binav bike, û wê hingê aramiya mezin û bextewariya kûr dê were dîtin. Wekî ku metnên şehrezayîyê dibêjin:

Ew kesê ku ji xwestekên nûbûyî û hesreta milkê azad e, ku dil û hişê xwe (hest û ramanên xwe) kontrol dike û li cîhek bêdeng digere, divê her gav hewl bide ku bi ruhê gerdûnî re bibe yek.

Her wiha pêdivî bi pratîkkirina bêdengiya hizirkirinê li cihên îbadetê heye. Divê em kêmtir biaxivin û bêtir medîtasyonê bikin. Di dema perwerdehiya min a giyanî de li Hindistanê, mamosteyê min, Sri Yuktiswar, carinan tenê carekê gotarek dida me. Piraniya demê, em li dora wî di bêdengî û bi baldarîyeke kûr de rûdiniştin.

Rêberekî giyanî yê rastîn ji zanîna nivîskî bêtir tişt hene. Ji wî em dikarin şehrezayî û zanîna yekxwedayî fêr bibin ji ber ku ew dizane û dizane ku ew dizane, ji ber ku ew rastiya di hundirê xwe de û ji xwe dizane, û wî ne tenê pirtûk xwendine.

Cih ji du beş an aliyan pêk tê. Afirandin aliyekî fezayê ye, û aliyê din jî tenê Xwedê ye, ku afirandin qet tune ye. Ew cîhana tariyê ye ku ne tarî ye û ronahî ye ku ne ronî ye. Li cihê ku roj hilnaweşe, heyv nabirîqe û agir naşewite, li wir cihê herheyî û bêdawî yê Xwedê heye.

Ev dualîte ji bo hişmendiya mirovan jî derbas dibe. Mirov du alî hene: yek xuya û ya din nedîtî. Bi çavên vekirî, hûn hebûna eşkere fam dikin û xwe di nav de dibînin. Bi çavên girtî, hûn ji bilî valahiyek tarî tiştek nabînin. Lêbelê, hişmendiya we pir têgihîştî û

çalak dimîne. Ger bi rêya hizirkirina kûr, hûn dikarin di tariya li pişt çavên girtî de derbas bibin, hûn ê ronahiya ku hemî afirandinê jê derketiye bibînin. Di rewşek ekstaza giyanî de, hişmendî ji ronahiya eşkere derbas dibe û dikeve qada hişmendiya gerdûnî, ku li pişt hemî form û şeklên afirandinê heye. Ev hişmendî ji hemî têgihîştina hestî derbas dibe. Di derbarê eslê wê, bextewariya wê û rewşên pê re têkildar de, zehmet e ku meriv wan di danasîna rast de bide ji ber ku ew aîdî dimensiyounek giyanî ne ku kêman ji hêla mirovan ve tê ziyaret kirin, tevî hebûna rastiya wê û rastiya hebûna wê.

Xwedê derfet daye me ku em di hişmendiya xwe de, tam awayê ku qanûnên gerdûnê birêve dibin biceribînin. Ev rewşa hişmendiya bêşikil, ku bi çavên girtî jî tê fêmkirin, dikare bi cîhana bêdawî (tarî bê tarîti) û (ronahî bê ronahîkirin) re were berhev kirin, ku Xwedê ji her form, taybetmendî û dualîteyên ku afirandina wî ya madî diyar dikan cuda heye. Di vê firehiya bêdawî ya bêdawîyê ya li derveyî afirandinê de, tenê Xwedê di hişmendiya bextewariya mutleq de heye, her tim amade ye, hişmend e û nûvekirî ye. Ev hişmendî nikare ravekirin û berhevdanê bike ji ber ku ew bi tevahî bêhempa ye. Di vê cîhana bêdawîyê de, ku Mutleq û Bêdawî serdest in, tu cîhan an afirîdên ti celebî tune ne. Lê li aliyê din ê fezayê, Xwedê her tiştî - hemî afirandinê - di hundurê xwe de hîs dike.

Di cîhana nedîtî de kargeha gerdûnan heye. Astronomek got ku feza bi rastî ecêb e; her tişt ji wê derdikeve û tê de dihele. Ji ber vê yekê, atom, pêkhatiyên wan û tevahiya cîhanên cuda li ku winda dibin?

Her gava ku madde balkêş û cazîb xuya dike, çavên xwe bigire. Li hundirê xwe binêre û li çavkaniya jiyanê bifikire. Dibe ku tu tiştekî nebînî û tiştekî hîs nekî, lê hemû tiştên dîtbar ji wê çavkaniya nedîtî derdikevin (Û ronahî di tariyê de dibiriqe) (Ronahiya ezman û erdê). Ger tu bi bêdengî û kûr li tariyê binêrî, tu dê wê ronahiya mezin bibînî. Çimkî li pişt tariyê hişmendiya giyanî heye, û li pişt tariyê jî cîhanên din hene (Di mala bavê min de gelek xanî hene) (Û mala axretê çêtir e, û ji bo rastan malek çiqas xweş e!)

Hişê Gerdûnî rasterast li derveyî fezayê heye. Li derveyî hişmendiya mirovan hişmendiya Xwedê heye. Bes e ji vê nezanîna hebûna Wî. Divê em tariyê bi riya hizirkirinê tevlihev bikin û bihejînin û heta ku em Wî nebînin nesekinin. Li wir, di Mutleqa bêdawî de, têgihîştinên bêhejmar, vîzyonên hundurîn ên bêhejmar û çareserî ji bo hemî pirsgirêkên jiyanê hene.

Rastîyên ku min bi rêya xwe-lêkolînê fêhm kirine qanûnên fîzyolojîk êşkere dîkin ku bi awayekî zanistî bi rêbazên din têne kifş kirin. Dema ku ez çavên xwe digirim, ez dikarim herikînen zelal ên jiyanê bibînim ku di laşê min re diherikin. Nefikirin ku hûn di bêdengiya ku hûn pê re rû bi rû dimînin de bi tenê ne. Xwedê bi we re ye, û sedemek tune ku hûn bifikirin ku ew ne wisa ye. Hewa bi muzîka ku ji hêla wergiran ve tê hilgirtin tije ye. Ji ber vê yekê ew bi Xwedê re ye. Ew di her kêliya hebûna me de bi me re ye. Lê ji bo ku em hebûna Wî fam bikin, divê em medîtasyona kûr bikin. Divê em nehêlin ku çavên me di xew de bigirin berî ku em tewra nîşana herî piçûk jî bistînin ku Xwedê bi me re ye; tenê wê hingê em dikarin bi aramî û xweş razên. Û hûn, yên ku bêriya dîkin û bêriya wan

dikin, bi baldarî li tariyê dinêrin heya ku hûn sirên wê yên ecêb kifş bikin.

Carekê, ez li dora saet çarê piştî nîvro li pirtûkxaneya xwe rûniştibûm, dema ku ji nişkê ve bêhna min winda bû û endamên min hişk bûn, min dît ku ez şahidê pêvajoya mirinê me. Bêhn û tevger ji laşê min derketin, lê ez hişyar mam. Ev ezmûnek ecêb bû, min laşê xwe û hemû xwezaya xwe wekî wêneyên kozmîk ên tevgerbar ên ji ronahiya îlahî pêk tên dît. Û min bi kêfxweşî qêriya, "Mirin tune ye, Xwedayê min! Ev hemû dinya ji bilî galeriyek wêneyên tevgerbar tiştek din nîne!"

Hikumdarek li ser kursî an textê xwe rûniştiye, dikare bibêje: "Ez efendiyê ku guhdarî lê tê kirin im, serî li ber min ditewînin" Lê bila mirin yek ji derbên xwe yên kujer bide wî efendiyê ku guhdarî lê tê kirin û ew ê bibe tiştekî rabirdûyê.

Dostên min, padîşahê rastîn ew e ku ji Xwedê hez dike, hebûna Wî di hemû afirandinê de hîs dike û wekî ku ji xwe re eleqedar dibe, ji yên din re jî eleqedar dibe. Heta mirin jî dê nebe sedema panîk an tirsê, ji ber ku ew wê wekî rêyek ber bi padîşahiya Xwedê (ku ew ê her û her li wir bimînin) dibîne.

Sê rê hene ji bo berfirehkirina hişmendiya mirovan bo hişmendiya kozmîk. Ya yekem rêya civakî ye, ku em xweperestiyê ji giyanên xwe derdixin û bi tevahî amade ne ku alîkariya mirovan bikin û xizmetê ji kesên hewcedar re bikin. Divê em ji hevalên xwe re dilsoz û wefadar bin û ji bo her kesê ku Xwedê daye me malbat evînê hîs bikin da ku em sînorên hişmendiya xwe bi nîşandana eleqeyek rastîn ji bo yên din û xebata ji bo wan dirêj bikin. Em di jiyana malbatê de ji bo hezkiriyên xwe evîn û fedakariyê fêr

dibin, û bi vî rengî em di hişmendiya xwe de hin berfirehbûnê bi dest dixin. Lê ev ne bes e. Evîna ku xwe di çemberek teng de sînordar dike, sînordar dibe û nikare berfireh bibe. Dema ku ew bêkesayetî dibe, çembera wê mezin dibe û gihîştina wê berfireh dibe. Divê ev celeb evîn were xwedîkirin, û divê em hewl bidin ku heman evîna ku em ji bo malbat û hezkiriyên xwe hîs dikin bidin her kesî, ji bo yên din bixebitin mîna ku em ji bo xwe dixebitin (Xwedê ji wan hez dike ku qencyê dikin). Ev rêya civakî ye ku meriv bigihîje hişmendiya kozmîk - rêya xizmet û evînê.

Xwedê me wek yek malbateke mezin a gerdûnî hez dike û ji me hêvî dike ku em ji hev hez bikin. Ger em hez bikin, em bextewariyê hîs dikin; ger em hez nekin, em xwe bi êş û azarê ceza dikin.

Divê ramana cîhanê biguhere. Em hemû ne ji ber ku xwezaya me ya rastîn bi xwezayî her tiştî dihewîne.

Ez di dayîna ji bo yên din de kêfxweşiyê dibînim û bextewariya herî mezin di şahidiya bextewariya wan de dibînim. Dema ku em ji yên din hez dikin û bi wan re hevxiyê dikin, em dibînin ku hemû hebûn bersiva me dide. Pêxember û kesayetiyên mezin rêya gihîştina hişmendiya kozmîk nîşanî me dane. Bi vî rengî divê em bi dilxwazî evîn, xizmet û dîlovanîyê bidin.

Kesekî xwedî hişmendiya gerdûnî mirovekî bextewar e. Ew evîna xwe bi çend kesan ve sînordar nake, her kesê din ji çerxa hezkirin û dîlovaniya xwe derdixe. Divê em tevahiya cîhanê wekî malbata xwe bi vî rengî bibînin. Ev hişmendî her gav bi min re ye, û ez hîs dikim ku her kes aîdî min e. Kesekî xwedî hişmendiya gerdûnî ji hemû mirovan hez dike mîna ku

ew ji birayên xwe, xwişkên xwe, dêûbav û hevalên xwe hez dikin.

Riya duyem a ber bi hişmendiya kozmîk ve bi rêya dîsîplîna xwe ye. Divê mirov nebe qurbanê zêdegaviyê. Kêfa ji tiştan baş e, lê divê dil û canê mirov bi wan ve neyên girêdan. Kesên ku dixwazin sînorên hişmendiya xwe berfireh bikin, divê di raman û kiryanan de azad bin, diloan, nerm û xweş bin, dîsîplînkirî bin, xwestekên xwe kontrol bikin, ji koletiya adetên zirardar dûr bisekinin û li gorî baweriyên xwe yên saxlem, ku ji hêla exlaqî û etîkî ve rewa ne, tevbigerin. Ji bo ku meriv bigihîje hişmendiya kozmîk, girîng e ku meriv xwekontrol bike û ji dualîteyên germ û sermayê, şahî û depresyonê, tenduristî û nexweşiyê derbas bibe.

Divê em her tiştî bê acizî an bê aloziya psîkolojîk tehemûl bikin. Yê ku xwe bi tîlên vê dinyayê ve girê nade, û nahêle hestên bêserûber wî bihejinin an jî aramiya wî ya giyanî tîk bibin, xwediyê têgihîştineke rastîn û şehrezayiyeke kûr e. Rêbaza sêyemîn rêbaza metafizîkî ye. Divê lêgerîner bi rêya hizirkirina rast xwe ji astengiyên laş azad bike da ku asoyên bilind ên hişmendiyê bibîne û bigihîje pîvanên wan. Ev tenê bi aramkirina girovera ramanan a ku gola giyan dihejîne, di hundurê wê de pêlan û aloziyê diafirîne, tê bidestxistin. Dema ku ramanên nelihevhatî kêr dibin, rûyê avê aram dibe, û ezman û her tiştê ku tê de ye bi zelalî û paqijiyê xuya dike.

Eger hûn şûşeyek avê ya mohrkirî tîxin nav tankeke avê, naveroka şûşeyê ji ava derdorê cuda dimîne. Lê eger hûn mohrê rakin, ava di şûşeyê de bi ava di tankê de tevlihev dibe. Bi heman awayî, mirovên asayî Xwedê ji jiyana xwe dûr dixin ji ber ku

kelûpela hişmendiya wan ji ber nezanînê hatiye astengkirin. Lê gava ku mohr bi rêya meditasyona rast tê rakirin, lêgerîner aştîya Xwedê hem di hundir û hem jî li derveyî laş de tecrûbe dike. Bi zêdebûna meditasyonê re, aştî mezin dibe û kêfxweşiya giyanî nû dibe.

Xwedê mirovahiyê ji her alî ve dorpêç dike, lê ew Wî nabînin. Ew nikarin hebûna Wî ya rastîn di hundirê xwe û li dora xwe de hîs bikin heya ku pêça nezanînê an perdeya nezanînê nexin û hişmendiya xwe di hişmendiya Wî ya pîroz de nexin.

Eger mirovek di deryaya xwestekên madî de bixeniqe, ew ê bixeniqe, lê eger ew di deryaya Xwedê de bixeniqe, ew ê her û her bijî.

Û gava hûn Xwedê bibînin, hevalên min, hûn ê dilxweşîyeke rastîn û mayînde hîs bikin

Dibe ku dostaniyên mirovan bişkên û qut bibin, lê Xwedê te bernade

Tewra ku her kes te biterikîne û te ji bîr bike jî, heta ku Xwedê bi te re be, her tişt wê ya te be

Aştî, rehmet û bereketa Xuda li ser we be

Yoga û Têgihîştinên Bilind

Yoga berhevokê ji rêbazên zanistî ye ji bo ji nû ve yekkirina giyanê mirov bi Xwedayî re. Em ji Xwedê derketine û divê em vegerin ba Wî. Wisa dixuye ku em ji Wî veqetiyane û divê em bi hişmendî yekîtiya xwe bi Wî re sererast bikin. Yoga fêrî me dike ka em çawa ji xeyala veqetandinê derbas bibin û yekîtiya xwe bi Xwedê re pêk bînin. Helbestvanê Îngilîz Milton li ser giyanê mirov û çawa ew dikare bextewariya xwe ji nû ve bi dest bixe nivîsandiye. Ev

armanca dawîn a yogayê ye: vegerandina bihuşta windabûyî ya hişmendiya giyanî, ku bi riya wê mirovahî dizane ku ew bi .Ruhê Xwedayî re yek bû û her gav yek dimîne

Divê bingehen rastîn ên ol zanistek bin ku hemî lêgerîner bikaribin bikar bînin da ku bigihîjin Xwedayê .yekane û bêhempa. Yoga ew zanist e

Pêwîstiya lezgîn bi nêzîkatiyeke zanistîtir ji bo olê heye. Doktrînen hişk ên cûrbecûr mirovan ji hev cuda hiştine, her çend xaniyek li dijî xwe dabeşbûyî nikaribe bisekine. Ji ber vê yekê, yekîtiya mezheb û olên cuda tenê dikare were bidestxistin dema ku şopîner û pratîsyenên wan olan têgihîştineke rastîn a hundurîn a Xwedê bi dest bixin. Tenê wê demê em ê di bin bavtiya Xwedê de biratiya rastîn .di navbera mirovahiyê de hebe

Hemû olên mezin ên cîhanê behsa pêwîstiya dîtina Xwedê û biratiya mirovahiyê dikin, û hînkirinên wan bingehen exlaqî û prensîbên etîkî dihewînin. Îcar çi cudahî û dabeşbûnên di navbera van olan de diafirîne? Di hiş mirovan de fanatîzma kor e. Em nikarin bi balkişandina ser hişkbûna doktrînî bigihîjin Xwedê, lê bi rêya zanîna rastîn a ruhê îlahî. Dema ku mirov rastiyên gerdûnî yên ku bingehen bingehen ên olên cûrbecûr pêk tînin fam bikin, hemû zehmetiyên bi fanatîzma olî ve girêdayî dê wînda bibin. Hemû mirov malbat û hezkiriyên min in, û ji ber vê yekê ez di hemû perestgehên ku ji bo rûmeta Wî hatine çêkirin de .îbadetê Xwedê dikim

Divê em dest bi avakirina yekîtiyeke gerdûnî bikin, ku li ser bingeha têgeha Perestgeha Hemû-Olî (Perestgeha Hemû Olan) hatiye modelkirin, rêz li hemû olên ku banga perestina Xwedê dikin û şopînerên xwe ber bi Wî ve rêber dikin bigirin.

Perestgehên weha, ku ji bo Xwedayê yekane û yekta ku ji hêla hemû olan ve tê perestin hatine veqetandin, divê li her derê werin avakirin, û ez pêşbînî dikim ku ev ê di pêşerojê de

bibe. Divê mirovên Rojhilat û Rojava astengiyên teng û çêkirî yê di hundurê malên Xwedê de her û her hilweşînin - û wêran bikin. Dema ku mirov bi rêya yogayê xwe nas dikin, ew ê fêhm bikin ku ew hemî ji hêla Xwedê ve têne hezkirin û .hilbijartin

Ev yekîtiya giyanî di mezinên ku xwedî zanîna xwe ne de eşkere ye. Kor nikarin rêberiya koran bikin. Tenê mamosteyekî giyanî yê ku bi rastî Xwedê dizane dikare bi rastî zanîna îlahî bigihîne yê din. Ji bo ku mirov xwedatiya xwe bi dest bixe, divê mamosteyekî wî yê ronakbîr hebe. Her kesê ku li pey mamosteyekî rastîn an rêberê giyanî diçe, dibe mîna wan, ji ber ku yekî wî yê ronakbîr dixebite ku şagirt bigihîne asta zanîna xwe. Dema ku min mamosteyê xwe yê rêzdar dît, min biryar da ku ez diher warî de wî teqlîd bikim: Xwedê bi tenê li ser textê dilê xwe bi cih bikim û .bereketên Wî bi yê din re parve bikim

Zana dibêjin ku ji bo bidestxistina zanîna herî kûr, divê mirov çavên xwe bizivirîne û bala xwe bide ser çavê giyanî .yê ku her tiştî dizane

Di kûrbûneke kûr de, heta kesekî ne-yogî jî eniya xwe ditewîne. Ev xal navenda fokusê û cihê çavê dor e, ku di heman demê de pencereya têgihîştina giyanî ye jî. Ev "topa krîstal" a rastîn e ku yogî lê dinêre da ku razên gerdûnê fam bike. Kesên ku di kûrahiya têr de bigihîjin wê bikaribin bi riya vê çavê "sêyem" derbas bibin û Xwedê bibînin. Ji ber vê yekê, lêgerînerên rastiyê divê şiyana berdana hişmendî û têgihîştina xwe bi riya vê çavê sêyemîn pêş bixin. Pratîka yogayê alîkariya şagirt dike ku çavê yekane yê hişmendiya .întuîtîv veke

Têgihîştin, an zanîna rasterast, xwe dispêre ti agahiyên hestî. Ji ber vê yekê ew pir caran wekî şiyana întuîtîv (hestê şeşemîn) tê binavkirin. Her kes xwediyê vê hesta şeşemîn e, lê piraniya mirovan li ser pêşxistina wê kar nakin. Lêbelê,

hema hema her kes ezmûnek întuîtîv jiyaye. Dibe ku ew
hestek hebe ku tiştek dê biqewime, û dûv re ew diqewime
.tevî nebûna delîlên hestî

Girîng e ku meriv têgihîştina rasterast û hundirîn an jî
zanîna xwe pêş bixe, ji bo kesê ku bi rastî dizane Xwedê ji
xwe bawer e. Ew dizanin, û ew dizanin ku ew dizanin. Divê
em ji hebûna Xwedê bi qasî ku em ji tama hêjîr an tirî
piştrast in, ji hebûna wî piştrast bin. Min tenê piştî ku
mamosteyê min rêya ahenga bêkêmasî bi Wî re nîşanî min
da, û piştî ku min hebûna Wî ceriband û hebûna Wî di
hundurê xwe de fêhm kir, karê nasandina yên din bi Xwedê
.girt ser xwe

Rojava her tim bi avakirina dêrên mezin û katedralên ji
bo îbadetê mijûl bûye, lê ev avahiyên mezin û bi heybet kê
kê alîkariya kesên ku li Xwedê digerin dikin ku Wî bibînin.
Li Rojhilat, balê dikişîne ser pêşxistina mirovên xwedî zanîna
îlahî. Lêbelê, ev kesên ronakbîr ne her gav ji bo lêgerînerên
giyanî gihîştine, ji ber ku ew pir caran di vekişînên dûr û tenê
de dimînin. Ji ber vê yekê, navendên giyanî pir girîng in, ku
mirov dikarin hebûna îlahî biceribînin, û mamosteyên
ronakbîr dikarin di vê yekê de alîkariya wan bikin. Meriv
çawa dikare ji mamosteyekî ku Xwedê nas nake zanîna îlahî
bi dest bixe? Mamosteyê min ez qanî kirim ku berî ku hewl
bidim bi yên din re li ser Wî biaxivim, divê Xwedê nas bikim,
û dilê min ji bo rêberiya wî bi spasdariyê tijî ye. Bi rastî, ew bi
!Xwedê re yek bû

Divê Xwedê pêşî di laşê fîzîkî de were dîtin, û her
lêgerîner divê rojane ramanên xwe baştir bike, kulîlkên
bêguneh û bîhnexweş ên evîna paqij û pîroz li ser gorîgeha
giyanê xwe deyne. Her kesê ku Xwedê di hundurê xwe de
bibîne, dê hebûna Wî di her perestgeh, dêr, mizgeft,
.ziyaretgeh û civîna ku ew têkevinê de jî bibîne
Yoga teolojîya teorîk vediguherîne ezmûna pratîkî

Hezkirina ji Xwedê bi dil û can tê wateya dûrxistina hişê xwe ji hestan û pêşkêşkirina wê ji Xwedê re. Divê tevahiya hebûna mirov di meditasyonê de ji Xwedê re were pêşkêş kirin. Divê her lêgerînerê Xwedê fêr bibe ku hişê xwe bicivîne. Duayek ku tê gotin dema ku hişê mirov di heman demê de bi tiştên din ve mijûl e, ne samîmî ye û ji bo Xwedê nayê qebûlkirin. Mamosteyên yogayê dibêjin ku ji bo dîtina Xwedê, divê mirov pêşî bi tevahiya hişê xwe û bi tevahî .konsantrebûna ramanê li Wî bigere

Hin kes dibêjin ku Hindî ji yê din çêtir in ku yogayê bikin, û ku yoga ne ji bo her kesî ye. Ev ne rast e. Gelek kes îro dikarin ji Hindîyan bêtir yogayê bikin, ji ber ku pêşkeftinên zanistî ji mirovahiyê re demên vala yê têr peyda kirine. Rojhilat hewce dike ku bêtir teknolojiyên pêşkeftî yê Rojava bikar bîne da ku jiyan hêsantir û têrkertir bike, û divê Rojava ji Rojhilat rêbazên pratîkî û metafizîkî yê yogayê fêr bibe da ku her kes bikaribe rêya xwe ya ber bi Xwedê ve bibîne. Yoga ne mezhebeke olî ye, lê zanistek gerdûnî, pratîkî û bicîhkirî ye ku bi riya wê em dikarin Xwedê .bibînin

Yoga ji bo her kesî ye: hem ji bo Rojavayîyan û hem jî ji bo Rojhilatîyan. Nayê gotin ku telefon ne ji bo Rojhilat e tenê ji ber ku li Rojava hatiye îcadkirin. Bi heman awayî, pratîkên yogayê yê li Rojhilat hatine pêşxistin ne tenê ji bo Rojhilat .in, lê ji bo sûda hemû mirovahiyê ne

Çi mirovek li Hindistanê be çi li deverê din a cîhanê ji dayik bibe, ew ê rojekê bimire. Lê mirov dikare her roj xwe di Xwedê de winda bike, her çend tenê ji bo çend kêliyan be jî, .Yoga rêbaz û şiyana vê yekê peyda dike

Mirov di laş de mîna girtiyên dîlgirtî dijîn, û dema ku dema wan diqede, ew şerma derxistina derve dikişînin. Evîna laş ji evîna girtinê wêdetir nîne. Ji ber ku em bi jiyana di qefesên fîzîkî de hîn bûne, me wateya azadiya rastîn ji bîr

kiriye. Ji bo negerîna azadiyê ti hincet tune. Vedîtina xwe û têgihîştina xwezaya herheyî ji bo her mirovî girîng e. Yoga rê .ronî dike

Divê ruh dîsa here ba Xwedê

Berî hebûna gerdûn, hişmendiya gerdûnê hebû.

Hişmendiya gerdûnê an kozmîk çi ye? Ew Ruhê Mutleq, an Xwedayê bêdawî û bêdawî ye, ku herheyî heye, hişmend e û bextewariya her dem nû dibe, li pişt hemî form, şekil û diyardeyên kozmîk veşartî ye. Dema ku afirandin çêbû, hişmendiya kozmîk di gerdûna madî de wekî hişmendiya giyanî, şewqa paqij a hiş û hişmendiya Xwedê, heyî û veşartî di hemî afirandinê de xwe nîşan da. Dema ku hişmendiya giyanî daket laşê fîzîkî yê mirov, ew bû giyanek an hişmendiya bilind: bextewariyek îlahî, herheyî heye, hişmend e û her dem nû dibe, di nav avahiya fîzîkî de bi awayekî ferdî heye. Dema ku giyanê mirov bi laş re yek dibe, ew wekî hişmendiya xwe an ego xwe nîşan dide. Yoga fêr dike ku divê giyan ji bo gihîştina giyanê îlahî derenceya hişmendiyê .hilkişe

Nehêniya bextewariyê: Hestkirina hebûna xwedayî

Ji jiyanê kêfê kirin pir baş e; bextewariya rastîn di ne girêdana tiştekî de ye. Ji bîhnê kulîlkekê kêfê werbigire, lê hewl bide ku Xwedê di wê de bibînî. Min hestên xwe hişyar hiştine da ku, bi karanîna wan, ez her gav li Xwedê bifikirim û hebûna Wî di dilê xwe de hîs bikim. "Çavên min hatine afirandin da ku bedewiya Te li her derê bibînim, ey Xudan.

Guhên min hatine çêkirin da ku dengê Te yê her tiştî bibihîzin" Ev yoga ye: yekîti bi Xwedê re. Ne hewce ye ku em biçin daristanê da ku Wî bibînin. Adetên dinyayî dê me li her deverê ku em lê bin girêbidin heya ku em xwe ji wan azad bikin. Yogî dizane ka meriv çawa Xwedê di şikefta dilê xwe de bibîne. Her ku diçe, ew hişmendiya pîroz a hebûna îlahî bi .xwe re hildigire

Mirovahî ne tenê daketiye asta hişmendiya hestî, lê di heman demê de ji hêla rewşên neasayî yê hişmendiya hestî ve, wekî xwêdan, hêrs û çavnebariyê jî, bûye kole. Divê mirovahî ji bo dîtina Xwedê xwe ji van nepakî û neasayîyan xilas bike. Divê hem Rojhilatî û hem jî Rojavayî ji vê koletiya hestî azad bibin. Mirovekî asayî dikare hêrs bibe ji ber ku qehwe nedaye wan, bi baweriya ku ev bêparbûn dê serê wan .biêşîne! Yogiyê bêkêmasî mirovekî azadbûyî ye

Her kes xwedî potansiyel e ku bibe yogiyek li ku derê be niha, lê em meyla wê yekê dikin ku her tiştê ku li derveyî asoyê jiyana me ya asayî û adetên me ye ecêb û dijwar e ku .meriv bi dest bixe

Pratîka yogayê azadiyê dide Hin yogî bêalîbûn û asketîzmê digihînin asta herî bilind Ew dibêjin ku divê mirov bêtî ku bê acizkirin li ser nivînek ji mîxan razên, û ew formên din ên disîplîna laşî pêşniyar dikin ku di hînkirinên Îslamî de bingeha wan tune ye Rast e ku kesek ku dikare li ser nivînek ji mîxan rûne û dîsa jî li ser Xwedê bifikire hêzek derûnî ya mezin nîşan dide Lê ev karên awarte ne hewce ne; mirov dikare bi tenê li ser kursiyek an li ser nivînek rehet rûne û li .ser Xwedê meditasyon bike

Mamosteyê yogayê Patanjali dibêje ku her helwesteke laşî ku dihêle stû rast bimîne, ji bo meditasyonê, ango ji bo balkişandina yogîk li ser Xwedê, guncaw e. Ne hewce ye ku meriv zivirînên kontorsiyonel bike da ku werzîşên ku hewceyê sebir û nermbûna laşî ya awarte ne, wekî yoga Hatha, pratîk bike. Xwedê armanca dawîn e, û hesta hebûna Wî ew e ku divê em hewl bidin û ji bo bidestxistina wê bixebitin. Bhagavad Gita dibêje: "Ewê ku bi tevahî di Xwedê de hatiye kişandin û di Wî de hatiye nixumandin, ji hemûyan ".hevsengtir e

Yogiyên Hindî nîşan dane ku ew bi tevahî li hember serma û germahiya zêde, an jî li hember gezên mêşan û

kêzikên din ên acizker bêparastin in. Ev taybetmendî ne şertên pêşîn in ji bo bûyîna yogiyek, lê belê taybetmendiyên xwezayî yên pratîsyenek jêhatî ne. Hewl bidin ku heke pêwîst be hêmanên ne xweş ji holê rakin an jî tehemûl bikin, bêyî ku ji hêla psîkolojîk ve tengav bibin. Ger mirov bikaribe paqij be, ne hewce ye ku qirêj be. Dibe ku mirov bi qasî jiyana di kulubeyek piçûk de girêdayî be, wekî jiyana di qesrek mezin de. Faktora herî mezin a bidestxistina serkeftina giyanî xîret û berdewamî ye. Bi rastî, berhem pir e, lê hindik kes amade ne ku wê bidirûn! Cîhanî li diyariyên û qencyên Xwedê .digerin, lê aqilmend li Diyarker bi xwe digerin

Her kesê ku dixwaze bibe yogî, divê meditasyon bike. Dema ku yogî sibehê şiyar dibe, pêşî li xwarinê nafikire da ku laşê xwe xwedî bike, lê belê nektara hevpariya îlahî pêşkêşî giyanê xwe dike. Bi îlhama meditasyona kûr tijî ye, ew dikare hemî erkên xwe yên rojane bi kêfxweşî û bendewariyê bi cih bîne. Xwedê ev erd wekî ku bi zanebûn e afirandiye. Plana wî ew e ku mirovahî ji bo baştirkirina cîhanê bixebite. Rojavayî meyla xwe didin ku her tim li dû rehetiyên madî yên nû û baştir bigerin, lê Rojhilatî meyla xwe didin ku bi tiştên ku hene razî bin. Tişteke xwestî di ruhê Rojavayî yê bêsebir û ruhê Rojhilatî yê bi zanebûn de heye, û divê em di navbera .herduyan de rêyek navîn bibînin

Meditasyon yogiyê diafirîne

Ji bo dîtina Xwedê, divê mirov her sibeh û êvarê, û her gava ku gengaz be di nav rojê de jî, meditasyon bike. Wekî din, ji bo kesê ku dixwaze meditasyonê bike girîng e ku di nav hefteyê de çend demjimêran ji bo meditasyonê veqetîne. Ev ne maqûl e. Hin kes her roj bi saetan bêyî ku westiyayî an bêzar bibin, hobiyan xwe dişopînin. Yê ku dixwazin ji hêla giyanî ve pêşkeftîtir bibin, divê bêtir dem ji Xwedê re veqetînin. Divê em Xwedê hîs bikin ku em ji her tiştî zêdetir ji Wî hez dikin. Dema ku mirov di meditasyonê de

jêhatî dibe û dikare bikeve hişmendiya bilindtir, ew ê rojê ji pênc demjimêran zêdetir xewê ne hewce bike. Mirov dikare hin demjimêrên şevê, serê sibê û betlaneyan ji bo xwelêkolîn û hizirkirina li ser Xwedê bikar bîne. Bi vî rengî, her kes, hetta kesê herî mijûl û mijûl jî, dikare bibe yogî - ger ew bixwazin - bêyî ku hewce bike ku serpelek li xwe bike an .porê xwe dirêj bike

Cihên perestîne hucre ne, û hingiv zanîna teqez e ku mirov ruh e û bi Xwedê re yek e Rast e ku Xwedê li hemû cihên perestîne heye, lê tenê çûna wan cihên pîroz têrê nake ku Xwedê razî bike ku xwe eşkere bike Serdanên pir caran ên cihên perestîne baş in, lê meditasyona rojane çêtir e, û divê her du jî bi hev re werin kirin ji ber ku çûna cihên perestîne bê guman îlhamê tîne, lê meditasyona rojane rê li ber pêşveçûnek giyanî ya mezintir vedike Dema ku dilê lêgerîner bi coş dişewite, û dema ku ew dua li dû dua dike, .Xwedê bersiva banga wî dide

Ev dilsoziya bêdawî ji bo dîtina Wî girîng e. Ji bo ku meriv bibe yogî û di heman demê de bi ruh û daxwazên demê re bigihîje hev, divê mirov li malê meditasyon bike, xwe disîplîn bike û ji ber evîn û xizmeta Xwedê hemû erkên xwe bi cih bîne. Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez di giyanên mirovan de perestgehên ji bo Xwedê ava bikim û bişirîna Xwedê ya geş li ser rûyên wan bibînim. Serkeftina herî mezin di jiyanê de ew e ku mirov di giyanê xwe de perestgehek ji Xwedê re veqetîne. Ev dikare bi hêsanî were bidestxistin, û tam ji bo vê armancê ye ku xwenaskirin hatiye dinyayê. Her kesê ku Xwedê di giyanê xwe de textê xwe danî yogî ye û dikare bi min re bibêje ku yoga ji bo Rojhilat, Bakur, Başûr û Rojava ye. Ew ji bo hemî mirovan bê îstîsna ye. Rêyên teolojîk rêyên duyemîn in, lê rêya yogayê rêya sereke ye ku ber bi qesra bextewariya îlahî ve diçe, ku gava meriv bigihîje .wê, mirov qet jê dernakeve

tovên giyanî

Ey Xudan, fêrî min bike ku ez wêrek û bêwestan bim, bi biryardarî û berdewamiyê, di heman demê de tedbîran bigirim û hişyar bim.

Xwedê di dilê min de û li dora min e, min diparêze û li ser min disekine. Ji ber vê yekê, ez ê tariya tirsê ya ku ronahiya rêberiya Wî ji min vedişêre û di tariya şaşıyan de dihêle ku ez bikevim nav lingan, ji holê rakim.

Em dibin mîna wan kesên ku em bi wan re rûdinin û bi wan re têkilî datînin, ne tenê bi rêya axaftin û têkiliyê, lê di heman demê de bi rêya lerizînên manyetîk ên nedîtbar ên ku ew derdixin jî. Dema ku em dikevin qada manyetîk a wan, em bi awayekî nehişmendî ji hêla manyetîka wan ve bandor dibin. Ji ber vê yekê, ji bo kesên ku dixwazin mezinbûna giyanî bikin pir girîng e ku bi kesên ku meylên giyanî hene re têkilî daynin, da ku ew werin teşwîq kirin, coşa xwe biparêzin û hesreta xwe ji bo Xwedê xwedî bikin.

Ew kesên ku xwedî têgihên ronakbîr in, gulên rastiye berhev dikin û ji bo ronîkirin û xemilandina giyanan bi taybetmendiye bilind dixebitin da ku bikevin bihuşta aqilmendiyê.

Evîna te, ya Xudan, ji bo her tiştî bes e

Her çend evîna kozmîk ji pencereyên piçûk ên evîna piralî ya mirovan xuya dike jî, di gavê de ku hûn difikirin ku we ew dîtiye, ew berdewam dike û berdewam dike heya ku

hûn karibin tevahiya hebûna wê bi pencereya hişmendiya xwe ya kozmîk bibînin.

Ji bo me çêtir e ku em bi hev re rûnin û bi hişên vekirî û rêzgirtina dualî nerînên xwe nîqaş bikin, ji bîr mekin ku mirovên aqilmend nakokî nakin lê bi aramî û aqilane nîqaş dikin.

Divê mirov xwe û endamên malbata xwe perwerde bike ku ji gotegotên li ser yên din an jî ji axaftina xirab a li ser wan dûr bisekinin, û li şûna wê balê bikişînin ser xwe-başkirinê û rastkirina şaşiyên xwe. Divê em ji yên din nefret nekin tenê ji ber ku ew ji me cuda ne, an jî ji ber ku ramanên wan ji yên me cuda ne, û divê em israr nekin ku baweriyên me tenê yên rast in.

Ey kaniya evînê, bila em hîs bikin ku dilên me tijî ne û tîbûna me bi pîrbûna herdemî ya evîna te têr dibe

Divê mirov ji axaftinê bêtir guhdarî bike, bêdeng rûne û ji hevaltîya yên din kêfê werbigire.

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya lenzek mezinkirinê li ser xalek piçûk disekinînin, ew germê çêdike, û ew germ dikare dar, qumaş, kaxez û materyalên din bişewitîne.

Bi heman awayî, dema ku hiş bi baldarî balê bikişîne, enerjiya wê ya komkirî dikare xerabî û rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê bişewitîne û ronahiya aqilmendiyê bi geşî û geşbûnê bibirîqe.

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev dike, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedem û derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin.

Dema ku qalikên êş û tevliheviyê li dora min dikevin, ey Xudan, bila ez di kelehî nefesgirtî ya hebûna te ya parastî de xwe ewle û bi ewle hîs bikim.

Evîn sirûda dil e ku giyan ji Xwedê re dibêje

Tîna min a kronîk tenê bi destdana te ya pêroz li ser giyanê min, ku bi hesreta te dişewite, dikare were vemirandin. Bahoza bêhêvîtiyê kêr bûye, bayên bêhêvîtiyê aram bûne, û dilopên aştîya te her tîlekî hebûna min şil kirine, dilê min bi razîbûnê tijî kirine, û ez niha navê te yê pêroz distrêm û distirêm.

Ey Xwedê, min bike çûkek bihuştê ku tenê ji vexwarina ji kaniyên te yê şîfayê yê ku ji ezmanên hebûna te ya herî pêroz li her derê diherikin kêfê bibîne.

Rastî pêşî mîna dilopên tenik û zelal ên şilbûnê [li ser pelên gulê] tê hişê me.

Çiqasî rola te di şanoya jiyanê de piçûk û dilnizm be jî, girîngiya wê bi qasî girîngiya rolên herî mezin e ji aliyê beşdarbûna di serkeftina şanoyê de.

Bila ez, ey Xwedê, ne bi tirs û fikar, lê bi rehetî û evînê li qanûnên fezîletê binêrim. Û bila ez ji bîr nekim ku fezîlet, ku di destpêkê de dibe ku şopandina prensîbên wê dijwar be, di dawiyê de tacek bextewarî û razîbûnê li ser serê min datîne dema ku qanûnên wê tene şopandin.

Û alîkariya min bike, Xudan, ku ez wê xerabiyê ji bîr nekim ku di destpêkê de sozên hin kêf û şahî dide, li dû xwe gelek xemgînî û bêbextî tîne.

Divê evîna mirovan berfireh bibe û ber bi evîna xwedayî ve were dirêjkirin

Evîna îlahî hewl dide ku xwe di giyanên mirovan de bi rêya kanal û îfadeyên cûrbecûr ên evîna zewacê û dêûbavan û evîna hevalan ji bo hev îfade bike.

Pêwendiyên pîralî û cihêreng di malbat û civakê de motîfên pêwîst in ji bo paqijkirina evîna mirovan ji nepakiyan û veguherandina wê bo evînek giyanî ya paqij.

Erêkirin:

Bi berbanga her rojê re, ez ê her kesê ku ez pê re hevdîtin dikim bi pêlên şahiyê bibarînim

Ezê ji bo her kesê ku di rêya min re derbas dibe, bibim tîrêjek rojê ya derûnî

Ezê mûmên bişirînan di dilên xemgîn û dilşikestî de vêxim

Em ne mehkûm bûn ku di wêraniya xwestekên bêber û bêbextiya hêviyên windabûyî de bijîn. Ey Xudan, alîkariya me bike ku em zincîrên ku me girêdayî ne bişkînin û bi biryardariyek bê şik û guman rêya me vekin, di nav çolê sînordaran re, ber bi axa nû ya bextewar ve.

Ya Xudan, bila ez nêzîkbûna te û hebûna te di kûrahiya hestên xwe de hîs bikim, û bila ez fêhm bikim ku şehrezayiya te ya geş têgihîştina min diparêze, û jiyana min xuyangeke jiyana te ya bêhempa û yekta ye.

Zulm nexweşiyêke giyanî ye, û her kesê ku xwe di kiryar an hestên hovane de nîşan dide, bêbextiyê tîne ser xwe û zîrarê dide pergala xwe ya demarî.

Dil navenda hestan e, û divê mirov destwerdanê li dilê kesekî din neke

Xwedê dewlemendiya min a rastîn e û ez bi saya Wî dewlemend im

Cewhera ahengî di gotinan de:
Xwedîsîplînê
Hezkirina yên din
Dilovaniya heywanan
Evîna taybetmendiyên baş
Evîna aşî û aramiyê
Evîna mezinan
Dilovanî û alîkariya ji bo feqîr û hewcedaran kirin û
dilovanî li wan kirin
Rastgoyîya otomatîk bêyî ku encamên wê werin
berçavgirtin
Bicîhanîna erkê ji ber hezkirin û rêzgirtina ji bo erkê
Evîna edalet û reformê
Ji çêja edebî kêf girtin û tiştê ku divê were kirin kirin
Rêzgirtina li xwe
Dilnizmî
Reqa
Pêvgirêdayî
Siwarî
sebir
Bêhne
Ew şopa şopa giyanên mezin û hişên ronakbîr dişopîne
Rastî
Bedenparêzî
hevalbend
Sadebûn û zelalî
Bîlanço
Hestên giyanî
Razîbûn
Evîna paqijiya bedenî û paqijiya rewşenbîrî
Milûkî û dûrketina ji xudperestiyê
Evîna qencyê
Dadperwerî
Bîranîna dilovaniya ku ji kesên ku wê heq dikin re hatî
nîşandan

Rêzgirtina tiştên pêroz
Ji pirtûka: Nexşeya Psîkolojîk

Hestên giyanî dikarin bi perwerdekirina hiş ji bo kêfa ji feziyetên ramanên xweşik ên di cîhana veşartî ya di hundurê mirov de werin ceribandin.

Ey Xudan, evîna ku ji dilên mirovan diherike min ceriband ku ez çavkaniya evîna pak di Te de bigerim

Di bêdengiya giyanê xwe de, ez bi dilnizmî li ber hebûna Te ya her tiştî diçim ser çokan, dizanim ku Tu her gav di rêyên zanîna xwe de rêberiya min dikî.

Ezê li te bigerim, Xwedayê min, heta ku ez te bibînim, û gava ez te bibînim, ezê bi spasdarî hemû nîmet û qencîyên ku te dane min qebûl bikim.

Di tenêtiya ramanên min de, ez dixwazim, ya Xudan, dengê te bibihîzim. Xeyalên dijwar ên ku hîn jî di bîranînên min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û melodîk.

Ey Xudan, bila baranên dîlovaniya te li ser giyanên me bibarin û çira nezaniyê ya ku bi wan ve girêdayî ye bişon, da ku ew paqijî û zelaliya xwe ji nû ve bi dest bixin û bi ronahiya te ya îlahî bibiriqin.

Çi di şikeftên çiyayan de be, çi di nav kolanên qerebalix de be, çi jî di daristanên jiyana nûjen de be, her ku em diçin û her ku em berê xwe didinê, rojhilat û rojava, bakur û başûr û li her derê, bila em, ey Xudan, nêzîkbûna te hîs bikin da ku dilên me bi hebûna te ya parêzvan aram bibin.

Werin em bibin wek gul û gulan, û dema ku em têne şaş famkirin, bila em pelên nermî û dîlovaniyê birijînin, ji ber ku bi xwekontrolkirin û reftara rast em ê fêhm bikin ku em beşek yekgirtî ya qenciya mezin in.

Ji ava aştîyê ya ku ji kaniyên şert û mercên guncaw diherike û ji biryardariya te ya ji bo nêrînek erênî û girtina helwestên avaker, têr vexwe.

Tenê di cilên elegant, xwarinên xweş, mobîlyayên luks, luks û xweşiyê de li bextewariyê negere, ji ber ku ev tişt dê bextewariya te di pişt xuyabûna derve de bigirin. Berevajî vê, bila xeyalên te li jor padîşahiya ramanên bêdawî bifirin.

Bi rastî, her kes, heta radeyekê, ji pirsgirêka hêrsê dikişîne, heya ku ew negihîştibe qonaxek pêşkeftî ya hişmendiye, qonaxek ji ekstaza giyanî an rewşek aramiyê.

Hêrs - bi çi şêweyî be jî - ji nekarîna bicihanîna xwestekê derdikeve. Di nebûna kêfxweşiya hundirîn de ku ji girêdana giyan bi çavkaniya wê ya îlahî derdikeve holê, mirov hewl dide ku xwestekên xwe bi rêya kêfên hestî yê ku bi xwezayî ne xweş in ji ber bêdemî û encamên wan ên pir caran nexweş.

Ew xwestek pir caran dibin sedema bêhêvîtiyê û dû re jî hêrsê, ku dibe sedema hilweşîna hişmendiya giyanî.

Riya herî bibandor a derbaskirina hêrsê ew e ku meriv sedema wê ya bingeîn çareser bike: xwestek. Her ku xwestek zêde bibin, ewqas jî bêhêvîbûn zêde dibin.

Ne mimkûn e ku hemû xwestek bîna bicihanîn ji ber ku xwestek têrker û bêdawî ne. Her ku em ji bo bicihanîna xwestekê hewl bidin, em ewqas pê ve girêdayî dibin, û her ku girêdana me xurttir dibe, êşa me ya ji ber bêparbûna ji her tiştê ku dê xwestekên me têr bike û xwestekên me pêk bîne, mezintir dibe.

Serkeftin, jiyanê rehet, dermankirina nexweşiyên bêderman, û kontrolkirina adetên ku nayên dermankirin, hemî ev dikarin werin bidestxistin û pêk anîn.

Eger te hemû rêbaz û hewildanên madî xerç kirin û ew bêkêr dîtin, deriyê hundir veke û hêza giyanî dê biherike hundir û hemû lawazî, têkçûn û bêhêvîtiyê derxe.

Eger tu di meditasyon û kûr û bêdeng de alîkariya Xwedê bigerî, tu dê rezervuareke bêdawî ya hêza giyanî kifş bikî.

Xwedê bêalî ye û bersiva hemû kesên ku bi dilpakî alîkariya Wî dixwazin dide

Dema min Xwedê di hundirê xwe de dît, min ew li her derê dît

Ji zarokatiya xwe ve hesreteke min a mezin ji bo Wî hebû, û carekê dema ku ez kurekî biçûk bûm min nameyek ji wî re nivîsand. Belê, min nameyek ji Xwedê re nivîsand û bi vî rengî sernav lê kir:

"Ji Xwedê re li Bihuştê" û min ew xist nav qutiya nameyan

Dema ku em ji kesekî re dinivîsin, em li benda bersivekê ne. Dema ku min bersiv negirt, min gelek hêstir rijandin. Lê di dawiyê de bersiv gihîşt min, ne bi rêya gotinên li ser kaxezê hatine çapkirin, lê bi dîtinek ronî ya ecêb.

Ger hewldan cidî be û ked berdewam be, her kes dikare ji Xwedê bersivekê bistîne.

Eger tu pirsên xwe ji Xwedê re bişînî, wan bi hestên kûr bipêçî û bi rêya nameya hizirkirinê bişînî, hingê tu dê bi rastî û bê guman bersivê bistînî.

Aştî ji hundirê giyan derdikeve; ew hawîrdora hundirîn a pîroz e ku tê de bextewerî şîn dibe û geş dibe

Mirov bi hêsanî gelek têgehên xeyalî yên sîordarkirinê bêyî pirsên cidî qebûl dikin, bi vî rengî dihêlin ku ew têgeh jiyan û çarenûsa wan kontrol bikin. Ramanwer bi hêsanî rewşa heyî qebûl nakin; berevajî vê, ew hewl didin ku wê biguherînin, û ev tam ew e ku pêşveçûnê gengaz dike.

Ramanwer li derdora xwe dinerin û ji tiştên ku dibînin matmayî dimînin. Ew ji nêz ve lê dinêrin û dipirsin çima tişt bi awayekî diyarkirî diqewimin an na.

Ji bilî xwarin, razanê û xebatê, ji mirov tê hêvîkirin ku ji vê jiyanê tişteki biqîmet bistîne.

Divê xweperestî were ji holê rakirin, û ev yek dikare bi çandina altruîzmê were bidestxistin. Divê em lîstîkên xwe yên din bikin, û rêya herî baş a hînkirina vê yekê bi mînakê baş e.

Di serdema xweperestî û çavbirçîtiyê de zehmet e ku meriv ji jiyanekê xweş û rehet kêfê werbigire. Dema ku em dikarin bibêjin, "Berekemên Xwedê ji bo min û ji bo te jî ne", ev dinya dê bibe cihekî çêtir.

Dema ku em di kolanên bajêr de dimeşin, em xwe bi dîwaran dorpêçkirî dibînin, lê gava em siwarî balafirê dibin, hemû astengî winda dibin, û em firehiyek neparçekirî dibînin. Bi heman awayî, dema ku em di bajarekî tenê û tenghiyî de dimeşin, em xwe di nav ramanên dogmatîk ên hişk û sînordar de dorpêçkirî hîs dikin. Lê gava em siwarî balafirekî vekirî û asoyên berfireh dibin, em cihek bêdawî ya biratî û evîna mirovan dibînin.

Kesê ku ji rêyên xerabiyê dadikeve, berxwedanê hîs nake, lê gava ku ew hewl dide ku bi pejirandina qanûnên giyanî yên xwekontrolkirinê li dijî adetên zirardar û meylên xelet bisekine, ew dibîne ku bêhejmar ceribandin şiyar bûne da ku li dijî hewildanên wî şer bikin û hewildanên wî yên hêja asteng bikin.

Carinan raman ji gotinan bibandortir in. Hişê mirovan veguhezkar û wergirê herî bihêz e. Ger hûn bi berdewamî ramanên erênî, yên ku bi evîne dagirtî ne, belav bikin, ew raman dê bandorek erênî li ser yên din bikin. Bi heman

awayî, heke hûn ramanên ku bi çavnebarî an nefretê barkirî ne, yên din jî dê wan ramanan bistînin û bi yên mîna hev bersiv bidin.

Ez ji Xwedê dixwazim ku bi hêz û bereketa xwe piştgiriye bide hewildanên te. Ger dua ji dil be û niyet paqij be, guhertina xwestî dê bi alîkariya Xwedê çêbibe.

Dengvedana sala borî, bi xemgînî û kenê xwe ve, winda bûye, û niha dengvedana sirûda Sersalê bi awayekî teşwîqkar distirê, hêviyê radigihîne û **bi çirpekî dibêje** :

"Jiyana xwe bi awayekî bêkêmasî ji nû ve ava bike. Dev ji giyayên tirsên kevin berde. Ê ji baxçeyê çol ê rabirdûyê, tenê tovên şahî, destkeftî, hêvî, raman û kirinên baş, û daxwazên bilind û esilzade berhev bike û biparêze."

Di axa şil a her rojek nû de, wan tovên bihêz biçînin, av bidin wan û lînêrîna wan bikin heta ku ew mezin bibin û jiyana we bi feydeyên kêmdîtî yên kulîlkvedanê tijî bikin.

Sersala nû bi dengekî bilind dibêje:

"Ruhê xwe, ku dîlê adetan e, şiyar bike û wî teşwîq bike ku hewlên nû û sûdmend bide. Qet dev ji hewildanê bernede, û qet bêhna xwe venede heta ku tu azadiya herheyî bi dest nexî û karmayê (li dûv û dûv encamên kiryarên berê yên herdemî bigere) bi ser nekevî."

Bi hişek teze û bi kêfxweşiyek herdem nûvekirî serxweş, werin em bi hev re şa bibin û mil bi mil ber bi mala bihuştî ve biçin ku em ê careke din jê dernekevin.

Hêrs û bîranîna fîlan

Ew kesên ku aştiya hundirîn dixwazin divê fêhm bikin ka hêrs çawa çêdibe û pir caran encamên xirab çêdike.

Ji ber windabûna hevsengiya navxweyî ya ji ber hêrsê, gelek kes li dijî îradeya xwe bûne sûcdar û kujerên xwîn-xwar.

Astengkirina xwestekan hişê mirovan kor dike Dema ku mijê xwestekan hişê mirovan digire, ew hişê xwe winda dike û bi awayekî ku ji mirovekî esilzade re ne layiq e tevdigere.

Windakirina aqil têgihîştina xwerû tevlihev dike, ku hêza ajotinê ya li pişt hemû kiryarên saxlem û niyeta baş e.

Dema ku dîreksiyona wesayîta derûnî ya mirovekî xirab bibe, ew ê bê guman qezayekê bike û dibe ku xwe di nav xendekek êş û xemgîniyê de bibîne.

Bo nimûne: Mêr bi kêfxweşî erebeyê diajo, û di rê de ber bi parkê ve, jina wî jê dixwaze ku li şûna parkê, biçe mala dê û bavê wê, û li vir kêfxweşiya wî vediguhere hêrsê.

Min ev mînak hilbijart ji ber ku ew tiştê asayî ye. Di rewşên normal de, encam an ew e ku mêr daxwaza jina xwe red dike an jî bi nerazîbûn û nerazîbûnê razî dibe, û ev yek bi gelemperî diqewime. Di her du rewşan de jî, hêrs serdest dibe, atmosfer aloz dibe û aştî têk diçe.

Di hin rewşan de, hêrs dikare ji bo kesên xwedî mizacê tund veguhere trajediyek. Hêrs dikare bandorê li bîranînê bike, an jî şofêr dikare ji bîr bike ku bi baldarî û baldar ajotinê bike, an jî dibe ku çavdêriya nîşanên trafîkê neke, ku di encamê de dibe sedema pevçûnek an jî, Xwedê neke, mirinê.

Di encamê de, hêrs çerxa îradeyê di erebeya jiyanê de asê dike û nahêle ku ew bigihîje armancên xwe yên maddî û manewî.

Bîra fîlan:

Ew şiyana ku jê re "hafize" tê gotin, diyariyek ji Xwedê ye ji bo mirovahiyê, û ew çi nîmetek mezin e! Hafize ji heywanan re jî tê dayîn; bêyî wê, ew ê nikaribin zarokên xwe nas bikin. Hin heywan xwedî bîranînên pir baş in, wekî çîroka jêrîn a li ser fîlekî nîşan dide.

Dema ku fîlekî pir mezin dar dibirrî, wekî ku gelek fîlên perwerdekirî li Rojhilat dikin, kurek nêzîkî wî bû, bi derziyekê li qurmê wî da û reviya.

Salek piştî wê bûyerê derbas bû, û heman fîl li ser rê rastî heman kurik hat. Ev kêliyê nisbeten guncaw bû ku fîl tola xwe hilîne, ji ber vê yekê, qurmê xwe li dora kurik pêça

û bi tundî ew avêt aliyê din ê rê. Bi vî awayî, heywan xwedî bîranîn in.

Dema ku dil bi evîna Xwedê tijî dibe û çav bi ronahiya Wî ronî dibin, mîgnatîsa mirov dibe xwedî cewherê giyanî. Di navbera mîgnatîsa giyanî, bi bandora xwe ya bilind, û mîgnatîsa heywanî, ku ji hêla hewes û instinktên ve tê ajotin, ferqek mezin heye. Mîgnatîsa giyanî li ser altruîzmê û sûdwergerîna yê din e, lê mîgnatîsa heywanî ji hêla xweperestî û îstismara yê din ve tê ajotin.

Mirov dikare pêşniyarên erênî bide xwe ku bandorek sûdmend li ser hişê binhiş dike, ku ev jî bandorê li ser hişê hişmend dike. Pêşniyarên neyînî, çî ji hêla xwe ve werin çêkirin çî ji kesekî din bin, ji bo mêjî zirardar in û divê ji wan dûr bisekinin.

Mirov şîreta xwe dide me û dû re dihêle ku em fêkiyên kiryarên xwe bidirûn [ku dibe ku encama şîreta wî ya xelet be]

Riya Xwedê her tim ber bi bextewerî û qencyê ve diçe

Bi zelaliya hizirkirina kûr, ez ê ronahiya îlahî ya ku her tim diherike nav kûrahiya min radest bikim, û ez ê evîn û hesreta xwe ji Xwedayê Teala re bilind bikim.

Ez hebûna te, Xudan, di kûrahiya hebûna xwe de hîs dikim, û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî. Min di evîna xwe de bipêçe û bihêle ku ez ji bîhnexweşiya te ya pîroz kêfê bistînim.

Ya Xudan, aştî bide min da ku giyanê min rihetiye bibîne û tîrêjên hêviyê li pişt ewrên bêxemiyê bibîne. Bila ronahiya piştrastiyê di dilê min de bibiriqe da ku ez aramî û rehetiya giyanî hîs bikim.

Bila rûmeta te bibiriqe, ey Xudan, û bila nezanî ji peravên erdê her û her wînda bibe, her weha nakokî û

çavnebarî. Tariya nezanînê bi ronahiya şehrezayiya xwe belav bike. Lawaziyê veguherîne hêzê û qelsiyê veguherîne biryardariyê, û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê imad bike.

Herwekî ku ronahiya rojê ji her kesî re tê dayîn, lê hin kes hene ku tercîh dikin di tariyê de bijîn, her wiha ronahiya şehrezayiya îlahî li her derê diherike, lê hin kes hene ku ji pişt pencereyên ramanên xwe yên tarî, ku bi nezanî lekeyî ne, li cîhanê dinêrin.

Ey Xudan, me ji nezanî û bandorên wê, û ji tirs û fikaran rizgar bike, û bila lehiya şehrezayiya te hemû kavi û bermahiyên jiyana me ji holê rake.

Kesê ku dizane çawa di dema niha de bextewar be, rêya xwe ber bi Xwedê ve dîtiye

Ez kaptanê keştiya xwe ya ramanên baş, niyeta baş û çalakiyên berhemdar û sûdmend im. Ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve bibim, her tim çavên xwe li gerstêrka geş a aştiyê di ezmanê kûrahiya hizirkirina xwe ya Xwedê de digerînim.

Heta ku em bijartina bextewariyê nekin, kes nikare me bextewar bike, û divê em kesî ji bo vê yekê sûcdar nekin. Û eger em bijartina bextewariyê bikin, kes nikare wê bextewariyê ji me bistîne.

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin ne "fermanên îlahî" ne. Ev karesat ji raman û kiryarên mirovan derdikevin. Li her deverê ku hevsengiya nazik a baş û xerabiyê ya cîhanê ji ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ku ji ber niyetên xirab û kiryarên xirab ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos û hilweşîna berfireh çêdibe. Cîhan dê ji şer, karesat û

trajediyan êşê bikşîne heta ku mirovahî raman û tevgerên xwe yên xelet rast neke. Şer ne wekî fermanek îlahî, lê ji ber xweperestiya maddî ya berfireh çêdibin. Ger mirov xwe ji xweperestiya takekesî, pîşesazî, siyasî, giyanî û neteweyî xilas bikin, şer dê nemînin.

Dema ku ruhê madî hişmendiya mirovan dagir dike û li ser ramanan serdest dibe, ew tîrêjên neyînî yên zelal diweşîne. Hêza berhevkirî ya van lerizînên neyînî bi giranî zîrarê dide hevsengiya elektrîkê ya xwezayê, dibe sedema erdhej, lehiyê û karesatên din.

Xwedê ne berpirsiyarê wê ye, divê ramanên mirovan werin kontrolkirin berî ku kontrolkirina xwezayê gengaz bibe.

Ez ê hewl bidim ku tenê kirinên hêja û baş bikim ji ber hezkirina Xwedê û razîkirina Wî

Divê hiş bi gêçê têgihîştina rast were şilkirin ji ber ku axa wê hişk û hişk e. Divê ax bi amadebûn û qebûlkirinê were şilkirin, û tovên baweriyê divê di axên de werin çandin, paşê bi îradeyek ku bi îradeya îlahî re lihevhatî ye werin avdan.

Kesekî/e aram û aram di hemû şert û mercan de aramiya xwe diparêze û di aştiyê de dimîne. Her wiha nahêle ku hest û şehwet wan kontrol bikin û wan ber bi biryarên xirab ve bibin.

Tu ronî di stêrkan de, enerjî di atoman de, diloanî di dilan de, bedewî di rastiye de, û mezinbûna di durustiyê de yî.

Ey Xudan, me pîroz bike, da ku em kerema te di tenduristiya xwe, armancên xwe yên rewşenbîrî û jiyana xwe ya giyanî de nîşan bidin. Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind, şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya

bêdawî tijî bikin, û bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyanê û çavkaniya hemû têgihîştin û zanînê yî.

Ey Evîna Îlahî, tu dengvedana veşartî yî ku ji şikeftên
dilan derdikeve û dengê hestên bêdeng î

Tu sêrbazê nedîtî yê giyanan î, yê geş ê ku ji kûrahiya
dostaniyê derdikeve

Tu milyaketekî pîroz î ku peyvên herî şîrîn ji giyanan re
dibêjî

Tu zimanê bêdeng ê evîndaran î û mûreka nedîtî yî ku
ew ji bo nivîsandina peyaman li ser rûpelên dilên xwe bikar
tînin

Tu çavkaniya hemû hestên hêja yî, û dilê te lêdana xwe
ji dilê kozmîk dikişîne

Evîn sohbeteke bêdeng e di navbera du dilan de, û ew
banga herî bilind e ji bo hemû mexlûqên zindî û bêcan ku
vegerin mala yekîtiya gerdûnî

Evîn lêdana jiyanê ye

Ew di baxçeyê geşbûna giyanî de şîrîn dibe û di tariya
girêdanên derveyî de radizê

Ew nektara herî kevnar û şîrîn e ku di şûşeyên dilan de
tê parastin

Evîn ew ronahî ye ku dîwarên tariyê di navbera kesan,
malbatan û neteweyan de hildiweşîne

Evîn gula dostaniyê ye, di zeviyên ciwan û pîran de geş
û geş dibe

Evîn deriyê bihuştê ye û strana giyanên baş e

Kesên ku dixwazin jiyanê xwe nû bikin, divê pêşî tiştên
erênî yên ku dixwazin têxin jiyanê xwe destnîşan bikin, û dûv
re bernamêyekê saz bikin ku ew rojane pê ve girêdayî bin, û
ew ê di encama bicihanîna biryarên xwe de gelek bextewar
bibin.

Nepabendbûna bi bernamêyeke xwe-başkirinê îradeyê
lawaz dike û astengiyan li pêşiya pêşketinê datîne.

Ew kesên ku xwe li gorî rêzika xwezayî ya jîyanê tevdigerin, dê serkeftinên berhemdar bi dest bixin. Tu qanûn rê li ber guhertina ber bi baştir ve û pêkanîna armancên xwe yên bilind nagire. Tu astengî nikare rê li ber gihîştina armancên xwe yên bilind bigire heya ku ew bi awayekî neyekser wan astengiyan qebûl nekin û xwe îqna bikin ku ew nikarin wan derbas bikin.

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim.

Evîna rastîn - evîna dil û can - xuyangeke evîna îlahî ye. Evîna îlahî dixwaze xwe bi dil û canên mirovahiyê eşkere bike. Xwedê bi rêya navgîniya bêkêmahî ya evîna mirovan evîna îlahî fêrî mirovahiyê dike.

Dema tu rastî kesekî têyî û ew dibêje, "Tu çawa yî? Ez pir kêfxweş im ku te dibînim," her çend di kûrahiya dilê xwe de ew li dora te bi tevahî nerehet be jî, tu di cih de hestên wan ên hundurîn hîs dikî û naxwazî bi wan re biaxivî an jî bi wan re bimînî. Ez ji sextekarî û durûtiyê rastgoyîyê tercîh dikim.

Peyva mirovan her tişt e, û divê ew xwezayî û rastgo bin, rêzê li peyva xwe bigirin, û soz û pabendbûnên xwe yên ji yên din re bi cih bînin.

Xwedê çavkaniya hêza derûnî, şehrezayî û pîrbûnê ye. Ji wî bixwazin ku rêberiya we bike bo rêya rast da ku hûn bigihîjin serkeftina ku hûn lê digerin. Pêşî, piştrast bin ku niyeta we saxlem e, û dûv re hûn ê hêza ku hûn bigihîjin armanca xwe bistînin.

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Dilpakî ji derew û buxtanê pir bihêztir e. Ger tu bikaribî xwe di keleha dilpakiyê de biparêzî, wê demê tu dê bibî efendiyê birûmet ê padîşahiya xwe.

Rastî dê bi ser bikeve, her çend yên din jî neheqî li te kiribin jî

Hikmetê bide kesên ku lê digerin, heta ku ew ronakbîriyê bixwazin, û hemû hewla xwe bide ku hilkişî û li ser pileyên zanîna xwe hilkişî.

Min dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tişt ji Xwedê re terxan kiriye û ji Xwedê re terxan kiriye.

Êş ne tenê li ser laş e, êşên derûnî û giyanî jî hene

Dema ku hiş tijî çavnebarî, tirs û gumanên xerabiyê be, an jî dema ku mirov bi xwe re di şer de ye, ne mîmkûn e ku meriv li ser Xwedê bifikire.

Em ji xemgînî û depresyonê, ji mizac û rewşên psîkolojîk ên ne tendurist û ji fikaran dikişînin, ku piraniya wan tirsên bê bingeş in. Di asteke giyanî de, em ji nezanîna xwezaya nemir a giyanên xwe dikişînin.

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne, bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi tu awayekî din nayê ceribandin.

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te teqîyan, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna te ya herheyî de heliya.

- Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi sêwirandina modelê derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her

rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya hebûna te dê li gorî wê ramanê be û kiryarên te dê li gorî wê bin.

- Evîn û tehemûl ji bo aheng û hevgirtinê girîng in. Evîn her tiştê ku sûdmend e û dikare mezin bibe yek dike û xwedî dike, lê nefret her tiştê ku dikare were tamîrkirin parçe dike û wêran dike.

Tirs dijminê herî mezin ê serkeftinê ye ji ber ku ew xwesteka ceribandînê ji holê radike, bêyî wê mirov nikare biserkeve.

Bêhaliya rewşenbîrî, nebûna hewildanê û nebûna berdewamiyê hemî asteng in li ser rêya serkeftinê. Armanç divê ne serkeftin bi xwe be, lê jiyanek rast be ku ber bi serkeftinê ve biçê. Hewldana afirîner a ku ji hêla îradeyê û xwestekê xurt a gihîştina armançê ve tê piştgirîkirin, ji bo bidestxistina serkeftinê girîng e.

Her ramanek me lerizînek taybetî diafirîne. Dema ku hûn bi tevahiya hebûn, hiş û endamên xwe li ser Xwedê difikirin - û di hundurê xwe de dubare bi dengê bilind "Ey Xudan" diqîrin, hûn lerizînek bihêz diafirînin ku hebûna xwedayî tîne jiyanê we.

Dema ku em fêhmî dikin ku Xwedê evîndarê me ye herheyî û dostê me ye daîmî ye, û evîna wî ji bo me ji her evînek din mezintir e, em nêzîkbûna Wî hîs dikin û hebûna Wî dest didin, bi vî awayî dilê me aram dibe û em aştiya giyanî ya bilind hîs dikin.

Dema ku hûn li ser Xwedê difikirin û di dil û tevahiya laşê xwe de lêdana şahiyê zêde dibe, û dem bi dem teqînên wê şahiyê tên ba we, bizanin ku Xwedê bersiva daxwazên dilê we daye û hestên bextewariyê yên ku hûn dijîn delîlên wê bersivê ne.

Dema ku hiş dikeve rewşek hişmendiya bilindtir û dest dide hebûna bêdawî ya tevahî, ew dizane ku ew bi Xwedê re di têkiliyê de ye û ev ezmûn şîrîn e, lê ne mimkûn e ku bi gotinan rewşa wê girêdanê ku ji ravekirinê wêdetir e were vegotin.

Min magnetîzma xwe ji bo lêgerîna tiştên madî bikar neanî, lê belê min ew bikar anî da ku hebûna xwedayî ya herheyî û nemirî bikşînim.

Ey Xudan, xwestekên herî kûr ên dilê min bide min, û bila ez dengê te yê pîroz di kûrahiya giyanê xwe de bibihîzim. Ez ê tu carî te ji bîr nekim, Xwedayê min ê delal, û ez ê bêyî te di rêyên jiyanê de nemeşim. Mêvanê min ê herheyî be û di perestgeha aramî û şahiya giyanî ya min de bijî. Bila dilê min bi evîna te lêxe, û bila ramanên min bi hev re bixebitin, da ku ez aramî û evîna te bidim yê din. û bila bîhna evîna te ji gula dilê min derkeve, giyanên ku li aştîyê digerin bikşîne û wan bîne cem te.

Dîmenên çiyayî yê li ser perdeya şîn hatine boyaxkirin, mekanîka hişê matmayî ya laşê mirov, kulîlkên bi xweşikî hatine şekildan, esaleta giyanên baş, bilindahiya ramanên bilind, û kûrahiya evînê hemî Afirînerê ecêb û pir xweşik tînin bîra me.

Ez ê hemû hewl û hêza xwe bidim da ku berî her tiştî xwe û yê din bi Xwedê dewlemend bikim. Ez ê di nav baxçeyên herdem kesk ên aştîyê de, ku bi kulîlkên fezîletên giyanî yê xweşik xemilandî ne, xaniyên şehrezayiyê ava bikim.

Ferq nake ez pêlek biçûk im yan mezin, heya ku deryaya mezin a jiyanê piştgiriya bide min

Ez ê kûr bikevim nav ramanan heta ku ez sirra siran bibînim, û ez ê ronahiya têgihîştinê - mîna meşaleyekê - bi kar bînim da ku rûyê herî pêroz ji min re xuya bibe.

Bila ronahiya te di hundirê min de, li dora min û li her derê de bibiriqe

Evîn agirê veşartî ye ku bi fermana xwedayî, hişkiya gerdûnê dihele û wê vediguherîne madeyek nedîtî ya evîna herheyî

Çawa ku roj ronahî û germê dişîne, ez ê jî tîrêjên hêviyê di giyanên belengaz û derbederan de belav bikim, û ez ê coşek nû di dilên wan kesên ku difikirin ku bêhêvî ne de biçînim.

Ya Xudan, bila ez xwe û yên din bi agirê şewitî yê çavnebariyê neşewitînim, lê bila ez bi baweriyek û razîbûnê dilovanî û evîna ku ez ji hezkiriyên xwe heq dikim qebûl bikim.

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal ewle û bi silamet im, min rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re eleqedar im, û dema ku ez hewl bidim wijdanê xwe bixapînim, ez ê ji bilî xwe ji tiştekî netirsim.

Îro ez ê agir bi koka xem û tirsan vekim û agirê bextewariyê pêxim da ku perestgeha giyanê di hundurê min de ronî bikim

Kes nikare bi zimanê nebaş an jî bi tevgerên bêwijdan min hêrs bike, û kes nikare bi pesindan, pesindan û pesnên xwe bandorê li min bike da ku ez bifikirim ku ez ji xwe ya rastîn mezintir û girîngtir im.

Ya Xudan, dilê min fireh bike ku hebûna Te ya pêroz di nav xwe de bigire, û bila ew heta hetayê bi evîna Te lêxe.

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê ji bo te karmayeke nû biafirîne, lê piraniya mirovan naxwazin biguherin û naxwazin hewl bidin, ji ber vê yekê ew li hember zehmetiyan hilweşin û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin.

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di navbera bextewariya mayînde ya giyan û kêfên hestî yên demkî de cûdahiyê bikim. Bila ez xwe di kêfên hestên derbasbûyî de nexeniqînim, û alîkariya min bike ku ez hestên xwe safî bikim da ku ew her gav min bextewar bikin.

Min tîrêjên hişê xwe ji qada teng û bi sînor a hestan veqetand û ew berda asoyên ruh, bi vî awayî têgihîştinên min mezin bûn û hişmendiya min ber bi her alî ve belav bû.

Divê mirov xwe bêçare an jî asê nebîne ger adetên wî/wê yên nexwestî hebin û bixwaze dev ji wan berde. Niha derfet heye ku meriv bi çandina biryardariya berê û pratîkkirina medîtasyona birêkûpêk û rast li ser wan adetan ser bikeve.

Ey Mamosteyê giyan û dilan, tîrêjên bextewariyê yên ku li asîmanê aramiya min a hundirîn belav dibin, nêzîkbûna xuyabûna te ya pêroz mizgîn dîkin.

Ey Xudan, ez bi kenên kesên bawermend û dilniya dibişirim, çimkî gelo ez li ser rûyê vê jiyanê diherim an jî di bin pêlên mirinê de dixeniqim, ez di dilê jiyana Te ya herheyî de dimînim, ku ewlehî û parastinê peyda dike, û destê Te yê bihêz û pêroz min digire.

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret, obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sinirî ya bi tayê û cureyek penceşêra psîkolojîk ku şiyane derûnî felç dike, hişê dagir dikin. Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku wekî nezanî xwe nîşan dide, ku hemî nexweşiyên din jê derdikevin û belav dibin.

Divê destûr neyê dayîn ku kaniya îdealîzma bilind ku hestên me yê evîne û hestên me yê safî xwedî dike, ziwa bibe.

Her tiştê ku ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji hundirîniya xwe digire û tişte neynika paqij a giyan bi qasî xirabûnên psîkolojîk ên wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku hewl bide xwe ji van pêkhatiyên ku ji xwezaya giyan re xerîb in rizgar bike, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji hundir derkeve.

Divê hişmendî ji cîhana fîzîkî ya sînorkirî ber bi asoyên bêdawî yê aramiya di hundirê giyan de were bilindkirin

Ey giyanê paqijî û bêgunehiyê, min ji xwestekên hestî yê bêdawî rizgar bike, da ku hemû hewesên çavbirçî di agirê şehrezaiyê de bibin xwelî, û ez bi serhişkî û bi biryardarî her hestek kontrol bikim. Û ku ez bikaribim li gorî îradeya Te bim, melodiya xwe ya sade bi aheng bilîzim, erkên xwe yê piçûk bicîh bînim û strana xwe ya dîlnizm bistrêm.

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez hestên xwe tenê bi awayên saxlem û maqûl bikar bînim, û wan baştir bikim da ku ew beşdarî bextewariya min a rastîn bibin.

Pola aqilmendiyê ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê derdixin tiştê ecêb e. Jiyan me vediguherîne metalên me yên bingeîn bo hêmanên hêja, da ku em di vê jiyanê de wekî giyanên paqij wek gewheran, hişk wek pola û di heman demê de nerm û xwar bêyî ku di bin zextên zehmetî û ceribandinên dijwar de bişkên, paqij û xwar bikin.

Hêzek veşartî heye ku ji bo bicîhanîna planeke exlaqî û giyanî dixebite da ku di nav tiştê ku di afirandinê de wekî bêahengî û kaosê xuya dike, rêkûpêkî û ahengekê bîne.

Ey evîndarê min ê xwedayî, tu şahiya herheyî û herdem nûjen î, tu bextewariya giyan î û tu bextewariya ku ez bêriya wê dikim î

Divê dua ji Xwedê re bi hesreteke germ û baweriyeke bêqusûr were kirin, û ew ê bi bêdengî û aramî were bersivandin, bersiveke veşartî ku teselî tîne û guhertineke bilez di jiyana mirovan de çêdike.

Pêşî, divê em kêfa hevpariya bi Xwedê re biceribînin da ku em bikaribin wê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev. Wê demê, xwestek dê xwedî cewherek bilindtir bin. Xwestek bêdawî ye; gava ku xwestekê pêk tê, yeka din cihê wê digire, û hwd. Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên.

Mirovên comerd û diloan ên ku diyariyên te yên comerd qebûl dikin û wan bi yên din re parve dikin, têgihîştina xwe berfireh dikin û nêzîkî hebûna te ya pîroz dibin. Ji ber ku em her roj ji te diyariyên û bereketên bêhejmar werdigirin, bila em bi pesin û spasdariyê berê xwe bidin te, ey Pêşkêşvanê hemû diyariyan û bereketan.

Heta ku tu bi min re bî, Xudan, xerabî bi serê min nayê,
ji ber ku tu dê ji min dûr bikevî û min ji zirarê biparêzî.

Karwanê min ê duayan ber bi te ve diçe. Li vir û wir ji
aliyê bahozên qûmê yên bêhêvîtiyê ve hatiye astengkirin. Lê
gava ez ji dûr ve waheya teşwîqa te ya bêdeng dibînim, ez
teze dibim û hêza min nû dibe, ji ber vê yekê ez hewlên xwe
du qat dikim da ku bigihîjim te, dixwazim lêvên xwe yên tî di
kaniya şahîya te de bixim û vexwim heta ku ez têr bibim.

Ya Xudan, bila ez tenê qencî û paqijiyê bibînim, û tenê
gotinên îlhamgirtî bibêjim. Bila ez bêhna bîhnexweş a evîna
Te, bi bêhna wê ya bihuştî, bikşînim, û xwarinên sade û
saxlem bixwim, û bêhnên xweş ên ku te tînin bîra min
bikşînim. Bila ez destdana Te ya pîroz hîs bikim.

Di baxçeyê şiyarbûna giyanî de, min dilopên tobeya xwe
kom kirin, û di wan hêstirên ku ji te re ezîz in de, dilê min bi
tevahî paqij bû.

Ey Xwedê, çavên min bi dîmenên herdem guherbar ên
jiyanê û peyzajên zindî yên xwezayê, bi kulîlkên wan ên
cihêreng û pirreng û ewrên ku bêdeng li ser asoyê diherikin,
matmayî mane. Çavên giyanê min veke da ku ez bedewiya
Te ya bêhempa di her tiştê baş û xweşik de bibînim, û
nehêle ku ez ji bilî Te tişteki di hebûnê de nebînim.

Bila ez xalîçeyek nerm ji xwe-zanînê birûsînim da ku
hemû evîndarên te li ser wê bimeşin di rêya xwe ya ber bi
şiyarbûna herheyî ve

Xwedê me bi bîr tîne, tewra dema ku em wî bi bîr neynin
jî. Ger ew afirandinê ji bo demekê jî ji bîr bikira, her tişt dê ji
hebûnê winda bibûya. Kî ji bilî Xwedê vê Erdê di fezayê de
diparêze? Kî din dibe sedema mezinbûna daran û vebûna

kuîlkan? Bi rastî, ew Xwedê ye ku dilê me dixê. Ew e ku xwarina me dihele û şaneyên di laşê me de her roj nû dike. Lê çiqas kêmkirî bi bîr tînin û spasdariya ku ew heq dike didin wî!

Ya Xudan, bila em bi evînê li fezîletê binêrin û fêmkirî ku guhdana qanûnên te yê afirandinê dê me bi taca dilovaniya te tac bike.

Bila em bizanin, ey Xudan, ku tu kaniya tenduristiyê, okyanûsa jiyânê û çavkaniya hemû têgihîştin û zanînê yî. Me ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila lehiya şehrezayiya te hemû wêranî û wêraniyê ji jiyana me rake.

Gelek caran min di meditasyonê de guh dida stranên herî xweş ên kesên nêzîkî te, senfoniyan giyanî yê ecêb û bilind ji bo temamkirina stranên koral ên keçikane yê hestên dilê min û îlahiyan dilşewat ên ku bêrîkirina min a kevî ji bo te û bêrîkirina min a her ku diçe zêde dibe ji bo hevdîtina te.

Ji dîmenên bêhnfireh ên ramanan di cîhana bedewiya nedîtî û veşartî ya di nav giyanên xwe de kêfê bistînin

**Di navbera Îskender û Yogî de
Îradeya Bêdawî: Çîroka Vedîtina Arktîkê**

Kî bû yekem mirovê ku çavên wî tijî hêşir bûn (û belkî jî bi şahî û sermayê) dema ku Arktîkê ji bo cara yekem di dîrokê de dît?

Ev çawa û kengî qewimî? Em ê di rêzên jêrîn de hewl bidin ku vê yekê bibînin.

Bi sedsalan e, mirovan hewl dane ku bigihîjin wê herêma sar a cîhanê, û dîrokê qet serpêhatiyeke

wêrektir ji van hewldanan, ku pir caran ji yana wan wînda dîkin, nas nekiriye. Hûrguliyên pêşveçûnên wan ên ber bi bakur ve behsa destkeftiyên qehremanî û her weha trajediyan dîkin.

Bi sedan û belkî bi hezaran sal berê, niştocihên herêman derdora Deryaya Spî bawer dikirin ku cihan mîna dîske nerm e ku bi çemê mezin dorpêçkirî ye ku jê re Oqeanus digotin.

Ew zêde tiştê li ser herêman durrî xwe nizanibûn, lê ji xeyalkirin û hizirkirina li ser wan cihên dur, wek yê li pişt Alp û Balkanan, kêfa wan dihat.

Ji van herêman, qalayî ji bo çêkirina bronz û kehribar jî ji bo çêkirina zêr û zêrên xemilandî dihat derxistin. Lêbelê, agahdariyên pêbawer li ser bakur kêmbûn, ji ber vê yekê helbestvanan ew girtin ser xwe ku çîrokên balkêş ên tiştên ku li pişt çiyayan hene bipêjin.

Homer, şairê me yê efsanewî û nemir, ji me re behsa Sîmmeriyan li bakurê mijdar û behsa dewên ku li wir dijîn dike, ku roj ewqas kurt in ku şivanek ku êvarê vedigeriya dê sibê rastî şivanekî din bihata ku diçû çêrandinê. Çîrokên din jî destnîşan dîkin ku mirov tiştê li ser Qutba Bakur dizanibûn, lê piraniya ramanên wan ên li ser wê ne rast bûn, pir caran jî xelet bûn.

Bi demê re, mirovan hewl dan ku bigihîjin qutban. Di sala 500 BZ de, zilamekî bi navê Hamilcius ê Kartacayê rêwîtiyek mezin a bakur kir, gihîşt Îrlandayê û rêwîtiya xwe tomar kir. Ev yekem hesabê pêbawer bû. Hewldanên piştî hatin kirin, Skandinavyayî li ser deryayên qeşagirtî sefer kirin û

Îzlanda keşf kirin. Ji wir, wan lêgerîna xwe ya ji bo bêtir erd û xezîneyan berdewam kirin.

Bi dehan kes hene ku ceribandin û serneketin. Em ê hûrgiliyên hewldanên wan paşguh bikin û ber bi kesê yekem ê ku Qutba Bakur keşif kiriye ve biçin.

Robert Edwin Peary di sala 1856an de li Pennsylvania ji dayik bû. Wî endezyarî xwend û dû re tevî Hêzên Deryayî yên Dewletên Yekbûyî bû. Wî hest bi heweseke xurt kir ku herêmen qutbî keşif bike. Ew ji hemî xetere û paşketinên ku keşifgerên berî wî pê re rû bi rû mabûn haydar bû, lê ew bi biryar bû ku berdewam bike û di kûrahiya dilê xwe de dizanibû ku ew ê ji biryara xwe paşve gav neavêje.

Gerokê me, Peary, hewl da ku her tiştê ku dikare li ser Arktîkê, şert û mercên wê û hûnguliyên derdora wê bibîne.

Di sala 1886an de, ew çû bakurê Gronlandê, û pênc sal şûnda wî sefereke duyemîn kir, mirovan lêkolîn kir, ji qeşayan derbas bû, û îspat kir ku Gronland xwedî peraveke bakur e, bi vî rengî statuya wê wekî girava herî mezin a cîhanê piştrast kir. Du sal şûnda, ew vegeriya Gronlandê. Di sala 1898an de, ew dest bi sefereke çar-salî kir.

Niha Perry xwe amade hîs dikir ku ber bi nenas ve biçe. Di sala 1902an de dest bi rêwîtiya xwe ya xeternak kir, lê ji ber şert û mercên nepêşbînîkirî neçar ma ku vegere. Di sala 1905an de, wî dîsa ceriband, vê carê gihîşt lûtkeya herî bakur. Di dawiyê de, di sala 1908an de, ew bi keştiya buharê Roosevelt sefer kir, rêwîtiya wî ya heştemîn di dawiyê de bi serkeftinê tacîdar bû. Ew û hevalên wî daketin, kelepçeyên kûçikan hildan û ber bi Qutbê ve çûn. Di

gelek xalan de, hin ji hevalên wî li paş man da ku kampan ava bikin û pêdiviyên rêwîtiya vegera wî, û her weha alîkariya xwe, kom bikin.

Wî rêwîtiya xwe bi xizmetkarekî reş û çar Eskimoyan re domand, û têra çil rojan xwarin û vexwarinên wî hebûn.

Perry li îstasyona dawî ji kesên ku li pey xwe hişt xatir xwest û ber bi qutbê ve meşiya, di 6ê Nîsana 1909an de gihîşt wir û di dawiyê de li ser serê cîhanê rawestiya.

Berî ku Peary bigihîje Qutba Bakur, astronotê Amerîkî Frederick Cook ji Giravên Shetland telegramek şand û îdia kir ku salek berê gihîştiye Qutba Bakur. Lêbelê, dema ku zanyaran îdiayên Cook lêkolîn kirin, wan dît ku ew nerast in û ew negihîştiye Qutba Bakur. Lêbelê, wan hin ji vedîtinên wî yên li herêmê qebûl kirin.

Perry xwedî îradeyek bêhempa bû, û tevî êşa giran a di lingên xwe de, ku encama windakirina tiliyên lingên wî di sala 1898an de ji ber sermayê bû, ku pêdivî bi jêkirinê hebû, xwe neçar dikir ku bi berdewamî bimeşe. Lê vê seqetiyê ew nehişt ku (li gel hevalê xwe yê dilsoz û hêja, zilamê reşik Matthew Henson) 1400 kîlometre (bi peya li ser qeşayê di şert û mercên pir dijwar de!) li dora serê bakurê Gronlandê bimeşe da ku nexşeyek berfireh a herêmê çêbike. Çi qehremaniyek!

Perry hîn jî wekî yek ji mêrên herî wêrek û biryardar di bidestxistina armancan de tê hesibandin.

Di vê çarçovê de Îmam Elî (r.a.) dibêje:

"Ji ber vê yekê divê hûn xebatkar û xebatkar bin, amade û amade bin, û dabînkirina xwe zêde bikin."

Aştî li ser te be

Di navbera Îskender û Yogî de

Çîrokên balkêş hene ku ji hêla dîroknasên Yewnanî û kesên din ên ku bi Îskender re di sefera wî ya ber bi Hindistanê ve çûne, bi baldarî hatine tomar kirin. Dr McCrendle van serpêhatîyan wergerand da ku ronî bike ser Hindistana kevnar. Yek ji aliyên herî berbiçav ên fetiha Îskender a têkçûyî eleqeya wî ya kûr bi felsefeya Hindî û bi civaka yogiyan û mirovên dîndar re bû ku ew car caran rastî wan dihat, ku ew bi rastî dixwest bi wan re têkilî dayne. Dema ku gihîşt Taxila li bakurê Hindistanê, şervanê Yewnanî Onascritus, şagirtê dibistana Yewnanî ya Diogenes, şand da ku mamosteyê tenêtiyê yê Hindî Dandamus, ku wê demê li Taxila dijiya, bîne wî.

Piştî ku Oniskertius cihê xwe yê veşartinê di dilê daristanê de dît, ji Dundamus re got:

"Silav û aştî, ey mamosteyê Brahminan! Îskender, kurê xwedayê mezin Zeus û serokê hemû afirandinê, ji te dixwaze ku tu herî ba wî. Ger tu biçî, ew ê xelatek mezin bide te, lê heke tu red bikî, ew ê serê te jê bike"

Yogî bi aramî ev banga mecbûrî qebûl kir, serê xwe bi zorê ji ser nivîna xwe ya ji pelan çêkirî rakir û bersiv da:

"Û ez jî kurê xwedayê Zeus im, eger Îskender hebe ez jî tiştê ku Îskender heye tiştêkî naxwazim, ji ber ku ez bi tiştê ku min heye razî me, di heman demê

de ez dibînim ku ew bêarmanc bi leşkerên xwe re li ser av û bejahî diçe û bêdawî ger û geşta wî heye."

"Here û ji Îskender re bêje ku tenê Xwedê ew efendiyê ku heq dike hemû perestî û rêzgirtinê. Ew padîşahê herî bilind e ku qet xerabiyek tirsnaq ferman nake ji ber ku ew afîrînerê ronahî, aşî, jîyan û avê ye, û afîrînerê laşê mirovan û giyanên mirovan e. Dema ku mirin wan azad dike, hemû mirov vedigerin ba wî, da ku ew êdî nekevin bin bandora xerabiyên nexweşiyê."

Aqilmend bi henekeke nizm axaftina xwe berdewam kir:

"Îskender xweda nîne ji ber ku ew ê bê guman tama mirinê bibîne. Û çawa kesek wek wî dikare bibe serwerê hebûnê dema ku ew hîn neketiye ser textê gerdûna hundurîn, ne zindî ketiye nav kûrahiyê, ne jî rêya rojê li ser herêmên berfireh ên erdê dizane, û ji bilî vê, mîletên cîran navê wî nebihîstine?!"

Pîştî vê şermazarkirinê, ku wekî êrîşa herî dijwar li ser guhên (Xudanê Cîhanê) tê hesibandin, pîroz bi tinazî zêde kir: "Ger koloniyên Îskender ên heyî têrê nakin ku çavbirçîtiyê têr bikin, bila ew ji Çemê Ganges derbas bibe û ew ê welatekî fireh bibîne ku dikare hemî zîlamên wî bicîh bike"

"Tiştên ku Îskender pêşkêşî min dike û diyariyên ku soz dide ji bo min bêqîmet in. Tiştên ku ez bi rastî qîmetê didim û kêrhatî an jî biqîmet dibînim ev darên ku ez ji wan xanî ava dikim, ev nebatên kulîlkdar ên ku debara rojane ji min re peyda dikin, û ava ku tîbûna min dişkîne. Hemû milkên din, ku bi baldariyek mezin têne berhevkirin, ji bo xwediyên wan barek in, ji wan re tiştê nahêlin ji bilî xemgînî û poşmaniyê,

beşê mirovên bêronak. Ji bo min, ez bi aramî di nav pel û giyayên daristanê de razayî me, û ji ber ku tiştek min tune ku min şiyar bihêle, ez bi aramî radizêm, ji xewa şîrîn û aram kêfxweş dibim. Ger tiştek min hebûya ku hewceyê parastin û hişyariyê be, ew ê aramiya min xera bikira û min ji kêfa xewê mehrûm bikira. Erd her tiştê ku ez hewce dikim dide min, mîna ku dayik şîrê pitika xwe dide, ez li her derê ku ez dixwazim digirim, û xemên min tune ku min aciz bikin an jî jiyanê min xirab bikin."

Heta eger Îskender serê min jê bike jî, ew ê nikaribe giyanê min tune bike. Serê min, ku piştî mirinê bêdeng dibe, û laşê min, ku dibe mîna cilêkî çiraxî, dê li ser axa ku jê hatine çekirin bimînin.

Lê ez, wekî giyanek, wê hingê ez ê hilkişim ba Xwedê, yê ku me bi laşan pêça û li ser vê erdê danî da ku em bikaribin - dema ku em li vir in - ji wî re îspat bikin ka em ê teslîmî îradeya Wî bibin û bi îtaetkirina Wî bijîn. Û dema ku em li ber Wî rawestin, Ew ê hesabê kirinên me bixwaze. Ew Dadwerê dadperwer e ku hemî xerabî, guneh û sûc şermazar dike, ku qîrîna bîndestan dibe ceza ji bo zordar.

Bila Îskender vê gefê bikar bîne da ku kesên ku dixwazin dewlemendiya bistînin an jî ji mirinê ditirsin bitirsîne. Çeka Îskender li dijî yogiyan qels e.

Em ne ji pereyan hez dikin û ne jî ji mirinê ditirsin. Herin û jê re bibêjin ku Dundamus ne hewceyî tiştêkî te ye, û ji ber vê yekê ew red dike ku were ba te. Lê heke tu hewceyî Dundamus î, wê hingê bi xwe were ba wî." Îskender bi baldariyek kûr bersiva yogî li ser zimanê Onesikritos wergirt, û xwestekê zêde hîs kir ku Dundamus bibîne, ku - tevî tazîbûn û pîrbûna xwe -

di wî de fetihkarekî bajaran û bindestekî welatan ji hevtayê xwe bêtir dît.

's : Otobiyografiyek

Ji aliyê Paramhansa Yogananda ve

Hin têgihîştinên ruhanî

Ji bo mamosteyê jîr Paramhansa Yogananda

Xwedê azadiya hîlbijartinê daye me û wijdanek xistiye hundirê me da ku em bikarin qencî û xerabiyê, û sûdmendî û zirardariyê ji hev cuda bikin.

Dema ku em hêza giyanî di hebûna xwe de çalak hîs dikin, em hîs dikin ku em ber bi pêş ve diçin û pêşketinê dikin, ji ber vê yekê baweriya me bi Xwedê û bi xwe zêde dibe, û leza zehmetiyan kêr dibe da ku em bikaribin bi awayekî avaker bi bawerî, rehetî û hevsengiyê bi wan re mijûl bibin.

Cewhera me ya rastîn ruh e, ku cewhera wî aşî, aramî, aramî û aramiyê ye. Ev hêmanên pîroz di hundirê me de ne û beşek yekgirtî ya hebûna me ya giyanî ne.

Mirov gelek caran behsa zextên ku ew hîs dikin û stresa psîkolojîk a ku di bin giraniya gelek daxwazan de dijîn dikin, lê divê em nehêlin ku em bibin qurbanê tu celeb zehmetiyê, û divê em her gav ji bîr nekin ku Xwedê têra xwe hêz daye me ku em bi hemî dijwarîyên ku em pê re rû bi rû dimînin re mijûl bibin.

Dema ku hûn di rêyên jiyanê de dimeşin, Xwedê di dilê xwe de bihêlin

Lingên xwe li ser erdê û serê xwe li jor ewrên nezanîyê di asoyên roja şehrezayiya herheyî de bihêle

Dema ku em şiyana kêfa jiyanê û beşdarbûna çalakiyên saxlem ên kêfê wînda dikin, em ji ya ku divê cidîtir û dilgirantir dibin. Her çend atmosfer tarî û

bêhêvî xuya bike jî, divê em baweriya xwe bidomînin ku roj dê dîsa hilê û yên ku di rêya rast de ne dê bigihîjin, bêyî ku mesafeya wê çiqas dirêj xuya bike û gihîştina mebestê çiqas dûr be.

Di dîlnizmiyê de hêza giyanî ya rastîn, mezinbûna fedakariyê, kûrahiya evînê û mezinbûna razîbûn û teslîmbûnê heye.

Kesê xwedî îradeyeke bihêz bi Xwedê re di ahengekê de ye û li benda stêrk û gerstêrkan namîne ku bişirînen xwe bidin wî. Berevajî vê, ew mîna meteorekî tûj rêwîtiya xwe didomîne, bêyî ku bandor li stêrka rêber a Xwedê bike, ku roja rojan û Xudanê qanûn û giyanan e.

Divê mirov li ser windahî û şikestinê nefikire, lê divê mirov dîsa û dîsa biceribîne, çi qas hewildanên têkçûyî hebin û çiqas tal bin jî.

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye.

Em hatine vê dinyayê da ku xwe pêş bixin û potansiyela xwe ya giyanî bikolin, ne ku em bikevin nav deryayên tarî yên xeyalan ku tê de gelek xetereyên bêhejmar hene.

Xweştirîn kêfa hebûnê ew e ku em di hebûna Xwedê de ewle û silamet in

Wertzê şikestinê dema herî baş û guncaw e ji bo çandina tovên serkeftinê. Divê şikestin ji kokê ve were rakirin, û zeviyên jiyanê divê bi xîret û biryardarî werin çandin, û bi tovên qencyê werin çandin da ku berhemeke baş were berhevkirin, bi îzna Xwedê.

Kêm kes rewşên xwe analîz dikin û biryar didin ka ew ber bi pêş ve diçin an paşve diçin. Wekî mirovên ku xwedî têgihîştin, şehrezayî û têgihîştinê ne, erkê me yê herî mezin ew e ku em şehrezayî û têgihîştinên xwe bi awayên rast bikar bînin.

Tu mirovekî bi rastî ruhanî nikare bê serkeftina madî be. Û xemên madî yên tu kesî ewqas zêde nînin ku rê li ber wî bigirin ku li ser Xwedê bifikire û dema pêwîst ji bo hizirkirin, xizmet û erkên ruhanî terxan bike.

Divê mirov bi hemû raman, hest û têgihîştina xwe bijî, û li hember her tiştê ku li dora xwe diqewime hişyar û baldar be, mîna wênekêşekî jêhatî ku li benda derfetên herî guncaw e da ku wêneyên herî xweşik ên dîmenên herî xweş bigire.

Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew xwedî hemû hêza ku pêwîst e ne. Hiş bi xwe hêzeke bilind e û divê ji adet û têgehên kevnar û sînordar were azadkirin.

Werin em ji bîr nekin ku heta ku hesta "ez" serdest be, meylek dûrketina ji Xwedê heye, bi texmîna ku em xwedî hêz û şehrezayiya têr in ku bêyî piştgirî li ser lingên xwe bisekinin û pirsgirêkên xwe bi tena serê xwe çareser bikin.

Em ditirsin ku eger em teslîmî îradeya Xwedê bibin, em ê di tiştê ku Xwedê ji me re dişîne de bextewariyê nebînin, û ev nîşana baweriya qels e. Lê zû yan dereng, em ê neçar bimînin ku berê xwe bidin Xwedê. Û her kes dê vê rastiyê di jiyana xwe de kifş bike, heke wan hîn jî kifş nekiribe.

Divê em bi baweriyeke bêqusûr berê xwe bidin Xwedê û bi awayekî eşkere û samîmî bi zimanê herî sade - zimanê dil - bi wî re biaxivin û jê bipirsin ku alîkariya me bike ku em li Wî bigerin û xwe bispêrin. Wî da ku dilê me aram bike û me ji tengahiyê û aciziyê û ji her tiştê ku dibe ku li pêşiya me bisekine û hewl bide me ji armanca me ya giyanî dûr bixe, azad bike.

Nehêle xwe bibî qurbanê dinyayê û dafikên wê. Divê tu jiyana xwe kontrol bikî, hêza xwe ya hundirîn

şiyar bikî û keştiya jiyana xwe ber bi bendera ewle ve bibî.

Dema ku hiş toza nezanînê ji ser xwe bavêjin û zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkînin, ew ê ji bo afirîneriyê û têkiliyek erênî bi jiyane re bêtir şiyar bibin.

Eger mirovek li dijî kesekî ji xwe bihêztir têbikoşe, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku hûn bi wêrekî û hêza giyanî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû dimînin, hûn bihêztir û berxwedêrtir dibin.

Nefikire ku tu qels û bêkar î ku li hember şert û mercên jiyane bisekinî, çî qas dijwar an dijwar bin jî, Xwedê ew hêz daye te ku tu li hember her dijwariyek rojane serkevî. Ji bîr meke ku çî qas dijwarîyên te mezin bin jî, hêza te têra xwe heye ku tu bi wan re mijûl bibî. Xwedê bi te re ye û heta ku tu baweriya xwe bi Wî binî û bi cesareta mêrxasan di şerê jiyane de berdewam bikî, ew ê piştgirîya te bike.

Dem hatiye ku mirovahî pozîsyona xwe diyar bike û rêya ku divê bigire biryar bide: an ber bi kaos û wêraniyê ve, an jî ber bi îdealên gerdûnî yên bilindtir ve ku ji hêla olên Îbrahîmî ve tene pêşniyar kirin da ku giyan û cîhanê ji êş û karesatan biparêzin. Ger mirovahî rola xwe wekî ku divê bilîze û bi prensîbên qencî, evîn û exlaqê baş were rêve kirin, wê hingê bê guman tarîti dê rabe û tarîti dê belav bibe.

Hêzên te yên bilind û jêhatîyên hêja di kûrahiya hebûna te de razayî ne, lê tu wan bi kar nayînî. Ber bi asoyên jiyaneke safî ve dimeşî ku tê de serkeftin, şahî û aşî heye.

Dema kesek ji min re dibêje ku ew nikare vî karî an wî karî bike, ez bawer nakim, ji ber ku ew dikare her tiştê ku dixwaze bike bike ger xwe ji bo wê amade bike.

Min dît ku tu bi gêçê ceribandin û azaran axa giyanê min diçînî, tovên şehrezayiya xwe di nav çîmenên wê de dirijînî, min berdewam kir ku wan tovan av bidim, û gava tava dîlovaniya te li ser wan ronî bû, ew mezin û geş bûn, berhemeke pîroz a razîbûn û razîbûnê anîn.

Kirmê hevrişimê di hundirê kokonê de têlan li dora xwe dizivirîne Berî ku wekî perperok ji wê kokonê derkeve, ew pir caran xwe di zindana hevrişimî ya ku afirandî de mirî dibîne Ev ji bo mirovan jî derbas dibe Berî ku baskên wan ên têgihîştinê mezin bibin, ew têlên tirs, fikar û nezanîne li dora xwe dizivirînin heta ku nexweşî lê bide û saeta çûyîne were, û bi vî awayî dawî tê.

Em gelek caran xwe di zindaneke ku me bi xwe çêkiriye de asê dibînin. Çi dibe sedema van hemû êşan? Ramanên me bi xwe û şêwazên jiyana xelet, ji ber ku em berî ku bifikirin tevdigerin. Divê em xwe ji ramanên hêrs û xweperestiyê û ji jiyaneke bêdîsîplîn û nelihevhatî bi armancên me yê bilind re azad bikin. Divê hemû kesên xwedî armancên giyanî bi riya ramana erênî, geşbîniyê û xebata berhemdar enerjîya xwe û ruhê xwe xurt bihêlin.

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û baweriya bi edalet, şehrezayî, dîlovanî, evîn û hebûna Wî ya li her derê.

Ji bilî Xwedê parastin an ewlehî tune ye. Ger em ewlehî û aramiya hişê dixwazin, divê em bi tevahî berê xwe bidin Wî.

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetîya xwe difikirin, pêdiviyên yê din ji bîr dikin an paşguh dikin, di rastiyê de xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe çarenûsa wan.

Ew kesên ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe di jiyana piştî mirinê de bi dewlemendiya

**xwe ve girê didin, ji xwe re serfiraziyê naynin;
bervajî vê, ew ji hêla xwestek û hewesên
dewlemendan ve bi xizaniyê têne dinê, lê ew kesên ku
dewlemendiya xwe bi yên din re parve dikin, li her
derê ku diçin, serfirazî û dewlemendiyê dikişînin.**

**Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin,
hûn ê bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we
nahêle, û hûn ê ne hewceyî tiştekî bin bi alîkarî û
lênêrîna Wî. Ji ber vê yekê baweriya xwe bi Xwedê
bînin û alîkariya Wî dê were ba we û lênerîna Wî dê
we bigire nav xwe.**

**Ey evîndarê/a delal, yê/a bi awayekî xwedayî
veşartî, tu kaniya evînê yî ku ji dilê dostaniyê
diherike, û tu tîrêjên germ î ku kulîlkên hestan vedikin
bo gulên teze yên dilsoziyê û ramanên helbestî yên
nerm.**

**Em hemû veguhezkar û wergirên mirovan in: hûn
ramanên yên din bi rêya dilê xwe distînin, ku navenda
hestan e, û hûn ramanên xwe bi rêya çavê giyanî (li
eniya di navbera birûyan de) dişînin, ku navenda
fokus û îradeyê ye. Antena we di mêjî de ye, navenda
hişmendî û têgihîştina bilindtir û sezgiyî.**

**Bifikirin ku hûn ji mala xwe dûr in û dixwazin
bizanin ka li wir çi diqewime. Ger hestên we pir aram
bin û hişê we bêdeng be, hûn ê bikaribin hest û
ramanên malbata xwe li malê bi awayekî neasayî fam
bikin.**

**Dema ku şiyana te ya balkişandinê pir zêde be,
ramanên te dikarin bikevin her derê û hestên te bi
enerjiya girîng bar dibin.**

**Her tişt di gerdûnê de ji enerjî an lerizînê pêk tê.
Lerizîna axaftinê xuyang an îfadeyek diwartir e ji
lerizîna ramanê. Ramanên hemû mirovan di eterê de
diherikin. Ji ber ku raman xwedî pileya lerizînê ya**

bilind in, ew hîn nehatine eşkerekirin. Bi xêra Xwedê, em ramanên hemû mirovan nizanin!

Bi pêlkin an zivirandina bişkoken radyoyê (û bi rêyên din van rojan), hûn dikarin melodî û dengên cûda bibihîzin. Ger hişmendiya xwerû ya di nav tebeqeyên eterê de nebûya ku pêlên radyoyê bi rêya wan digihîjin wergirê we, hûn ê hemî dengên weşanê di carekê de bibihîzin.

Xwedê eter afirand û hişê mirov îlham kir ku rêbazên şandin û wergirtina lerizînan bi riya vê navgînê biafirîne. Pêlên radyoyê ji bo belavbûna xwe bi eterê û ji bo şandin û wergirtinê jî bi elektrîkê ve girêdayî ne. Ev pêlên radyoyê yên lerizîner ramanên ku di fezayê re ji her wergirê rezonansê re têne şandin in.

Dema ku hûn nêzîkî kesekî/ê hezkirî ne, hûn ramanên wan hîs dikin, lê dibe ku hûn nekarin ramanên kesekî/ê dûr hîs bikin heya ku têgihîştineke we ya hestiyarî ya pir pêşkeftî nebe. Kesên ku bi rêkûpêk teknîkên konsantrasyon û medîtasyonê pratîk dikin, aramiyek kûr dijîn û ramanên wan di encama vê pratîkê de bêtir paqij dibin, ku ew dikarin raman û niyetên yên din jî ji dûr ve hîs bikin!

Mêvanekî pirsî: "Ma şehrezayiya pîrozan ne encama wergirtina keremeke taybet ji Xwedê ye?"

Mamoste #Paramhansa bersiv da:

"Na, rastiya ku hin kes xwediyê zanîna pîroztir ji yên din kêmtir in nayê wê wateyê ku Xwedê herikîna kerema xwe ya ji bo mirovahiyê sînordar dike an jî asteng dike. Berevajî vê, ew ji ber ku piraniya mirovan rê li ber herikîna ronahiya Wî ya herdem geş digirin û nahêlin ku ew di giyanên wan de bibiriqe."

Yek ji şagirtan got: "Ez diçim çiyayan da ku bi Xwedê re bi tenê bimînim."

Mamoste Paramahansa bersiv da:

"Heke tu vê yekê bikî, tu ê ji hêla ruhê ve pêş nekevî. Niha hişê te nikare kûr li ser ruh bisekine. Ramanên te pir caran dê li dora bîranînên mirovan û kêfên dinyayî bigerin, her çend tu xwe di şikeftê bi keleh de veşêrî jî. Performansa rast û dilsoz a erkên jiyana xwe bi meditasyona rojane rêya herî baş e."

Çirûskên giyanî

Ma armanceke hevpar û giştî li pişt kiryarên niştecihên vê dinyayê heye?

Ma pêwîstiya hevpar heye ku me hemûyan neçar dike ku em çalakiyê bikin?

Analîzeke hêsan a motîv û armancên mirovan nîşan dide ku hezar û yek armanc hene, hin rasterast û hin nerasterast, lê armanca dawîn hîn jî bidestxistina bextewarî an bextewariya mutleq e.

Armanca sereke ya mirovan ew e ku ji êş û xwestekê dûr bisekinin û bextewariya mayînde bi dest bixin. Ma em dikarin êş û xwestekê bi awayekî mayînde ji holê rakin û bextewariya mayînde bi dest bixin, ev meseleyeke din e. Lê rastî nîşan dide ku em bi dil û can û bi îsrar hewl didin ku ji êş û êşê birevin û bigihîjin kêf an bextewariyê.

Çima mirov di pîşeyekê de wekî destpêkek dixebite?

Ji ber ku ew dixwaze di yek ji warên kar de bibe pîspor

Çima mecbûr e ew wî karî bike?

Ji ber ku ew dihêle ku ew pere qezenc bike?

Û çima divê ew pere qezenc bike?

Ji ber ku ew ê bikaribe bi qezenckirina wê hewcedariyên xwe yên kesane û malbatî bicîh bîne.

Û çima divê ew pêdiviyên werin dabînkirin?

Ji ber ku lêkolînek wiha dibe alîkar ku êş ji holê rabe û bextewarî bi dest bikeve.

Ji ber vê yekê, em dibînin ku bicihanîna pêdiviyek, xilasbûna ji êşê, çi fîzîkî be çi psîkolojîk be, çi sivik be çi giran be, û gihîştina bextewariyê armanca me ya dawîn pêk tîne.

Pêwîstî bi pirsîna bêtir li ser sedema gihîştina bextewariyê nîne, ji ber ku bersivê ji bo vê yekê tune ye, û ev armanca me ya dawîn e.

Ji ber vê yekê, çi cewherê kar an armancên me bin - destpêkirina karsaziyek, qezenckirina pereyan, şopandina hevaltiyan, nivîsandina pirtûkan, bidestxistina zanîne, birêvebirina padîşahiyan, bexşandina bi milyonan, kifşkirina welatan, hewesa navdariyê, alîkariya hewcedaran, an jî xwestina evîndarên qenciya mirovahiyê - heke em armanca xwe ya rastîn lêkolîn bikin û di hişê xwe de bigirin, lêgerîna Xwedê dibe rastiyeke mantiqî û rastîn, ji ber ku Xwedê ew bextewariya ku em hewl didin bi dest bixin û giyanên me bêriya wê dikin e.

*** * ***

Heger kesek rûyê xwe bi maskekê veşêre, dîsa jî mirov dikare bizanibe ku mirovek li wir e. Bi heman awayî, xweza mîna perdeyeke mezin e, ku bi hebûna xwedayî tijî ye. Xwedê li pişt perde û maskên xwezayê heye, lê mirovahî bi çavekî kurt û rûberî li hebûna hebûna ku li pişt perdeyên xwezayê veşartî ye nabîne.

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ye, ji ber ku hêz û şehrezayiya serketina şerê jiyanê ji çavkaniya bêdawî tê.

Dema ez di bêdeng, aram û bi baldarî de rûdinim, ez di hundirê xwe de lerizînek şahiyê hîs dikim û ez dibihîzim ku Xwedê bi çirpe dibêje, "Ez li vir im".

Ew hişê ku Xwedê daye me deriyê bihuştê ye: deriyê derve yê padîşahiya wî ye, lê mirov wê wekî ku divê bikar neynin.

Pêwîst nake em li bendê bimînin heta ku em ji Erdê derkevin da ku hişê xwe bikar bînin da ku li Xwedê bigerin; dem niha ye, û cih li vir e. Ew kesên ku dema li ser vê Erdê ne, hişê xwe bikar neynin da ku razên jiyanê û razên hebûnê bigerin, dê wan li tu deverê din nebînin.

*** * ***

Her mirovek îfadeya hêza bêdawî ya Xwedê ye û divê di her tiştê ku bi dest dixê de aliyekî wê hêzê nîşan bide.

Ew kesên ku dixwazin bi hişmendî bi Xwedê re, ku Sedema Yekem an Tevgera Yekem a hebûnê ye, danûstandinê bikin, herî nêzîkî çareserkirina sirra jiyanê ne.

Dema ku hûn dixwazin tiştekî biafirînin, tenê xwe nespêrin çavkaniyên derveyî, lê pêşî xwe bikolin û li çavkaniya bêdawî bigerin. Hemû rêbazên pratîkî yên ji bo serkeftinê, hemû îcadên ku ji bo mirovahiyê bikêr in, lerizînen muzîkê yên safîkirî û nivîsên pîroz di arşivên Xwedê de hatine tomar kirin.

Ewên ku Xwedê paşguh dikin, xeta jiyana xwe dibirin

Îradeya mirovan jeneratorekî mezin e enerjîyê ye, û bi karanîna îradeyê û xwesteka gihîştina çavkaniyên rastîn ên enerjîyê, mirov dikare bi lez û bez bi belavkerê bêdawî yê hêzên hundurîn ve girêbide.

Ew kesên ku naxwazin karê xwe yê rojane bikin, kêmbûna enerjîyê hîs dikin, lê karkerê jîr e ku bi coş û xîretê dixebite laş û hişê xwe bi herikîna kozmîk bar dike.

*** * ***

Erka mirov e ku ber bi armancên bilind ve biçe. Xwe mijûlkirin bi tiştên bêwate û bêkêr windakirina enerjîya derûnî ya bêwate ye.

Divê giya ji baxçeyê hiş bîn rakirin û bi kulîlkên evîna îlahî bîn xemilandin, da ku ew Xwedayê bedew ê ku ji bedewiyê hez dike bikişîne ser xwe.

baxçe di axa aqilmendiyê de geş bimîne, divê hûn jiyanê hêsan bikin û tevliheviyan ji holê rakin. Bi kirina her tiştî bi hişek baldar û bêserûber, hûn dikarin çalakiyên xwe analîz bikin, tiştên girîng û bingegehî hilbijêrin û tiştên rûberî û nehewce bavêjin. Dema ku karek qediya, hûn dikarin hişê xwe jê vekişînin û wê bikar bînin da ku armancên din ên afirîner bişopînin.

*** * ***

Mirov gelek caran dema ku tişteki dîkin li ser tişteki din difikirin, û ew nizanin bi çi awayî hişê xwe li ser tiştê ku dîkin bisekinin.

Divê em fêr bibin ku bi hemû şîyanên xwe yê derûnî li ser tişteki di carekê de bifikirin. Divê hemû bala me tenê li ser wê tişteki be.

Divê mirov bêxem nebe, bê coş û bêhestî be. Bi tembelî û bêxemiyê kirinên xwe dibe sedema windabûna zindîtiyê û di encamê de jî dibe sedema têkçûn û bêbextiyê. Divê mirov ne tenê makîneyeke psîkolojîk a xwe-domandî be. Mîna heywanekî ku li gorî instinktê tevdigere

Ew xeletiyê mezin e ku mirov xwe şîyar neke û şîyanên xwe yê derûnî çalak neke. Xwedê ev şîyan dane me û dixwaze ku em wan bi aqilmendî bikar bînin û ji her tiştê ku em dîkin bi tevahî haydar bin.

Divê em berî ku em her çalakiyekê bikin bi baldarî bifikirin û hişê xwe bi awayên ku alîkariya me dîkin ku em mezin bibin û yekîtiya xwe ya bingegehî bi Afirînerê Hemûkar re pêk bînin bikar bînin. Divê her tiştê ku em dîkin li ser bingeha aqilmendî û plansaziyek aqilmend be.

*** * ***

Metaforek ji bo erebeyê ku ji hêla ajokarekî ku rêkan digire ve tê ajotin heye. Ev metafor giyanê ku di erebeya fîzîkî de siwar dibe temsîl dike ku ji hêla

hespên hestan ve tê kişandin. Raman rêkan digire, û îradeya hişmend rêberiya wî dike. Xwediyê erebeyê xwedî girîngiyeke sereke ye, piştî ajokar û rêkên pêwîst ji bo kontrolkirina hespan, paşê hesp bi xwe, û di dawiyê de erebe. Bi heman awayî, giyan sereke ye, piştî îradeya hişmend, paşê raman ku rêkan kontrol dike, paşê hesp, û di dawiyê de laş.

Hişê dinyayî ku laşekî qels di jiyanê de rêve dibe, dihêle ku meylên wê yên bêserûber bi lez û bez belav bibin, li şûna ku avahiya wê ya fîzîkî xurt bike û hestên wê bi karanîna xwe-kontrolkirinê û bi têgihîştina xwerû ber bi armanca xwe ya giyanî ve, ku ev hemû tişt ji bo wê hene, baştir bike.

Dema ku ew li ser rêyên asê û girên hestan dimeşe, ew erebeyê jiyana xwe têk dibe û winda dibe

Lêgerê ku li xwe-naskirinê digere baş dizane ku armanca herî girîng a jiyanê lêgerîna cidî ya bextewariya giyanî ya ku di kûrahiya giyan de veşartî ye, û di heman demê de fêr dibe ku hêzên xwe yên derûnî an psîkolojîk ên veşartî pêş bixe û hestên xwe safî bike da ku di rêyên pêşveçûnê de ber bi armanca xwestî ve bimeşe, hewl dide ku nekeve nav xefikên êşa laş û psîkolojîk.

Bi gotineke din, şagirt rêya rast fêr dike ku ew dikare bi wê di hemû alîyan de û li ser hemû astan mezinbûna giyanî bi dest bixe.

Ji bo mirovê xapînok ê dinyawî, tenê fikara wî ew e ku xwestekên xwe yên bedenî têr bike û kêfên xwe razî bike, û erkê xwe yê pêşxistina şîyanên xwe yên derûnî û giyanî paşguh dike.

* * *

Nexweşiyên demarî dermankirî ne. Kesên ku ji van nexweşîyan dikişînin divê rewşa xwe analîz bikin û ji hestên wêranker û ramanên neyînî yên ku hêdî hêdî wan ji holê radikin xilas bibin.

Analîzkirina objektîf a pirsgirêkên kesane û parastina aramiyê di hemî rewş û şert û mercan de ji bo başkirina nexweşiyên kronîk ên demarî mifteya sereke ne. Kesên ku ji fikarê dikişînin divê rewşa xwe fam bikin û fêhm bikin ku li ser ramanên neyînî sekinandina sedema bingeîn a nehevsengiya wan û nekarîna wan a ji bo li hember jiyanê bisekinin e.

Laşek aram û rihet demaran aram dike û aştîya psîkolojîk tîne.

-

Têbînî: Ev nayê wê wateyê ku divê hûn di vî warî de bi pîsporên xwe re şêwir nekin, ji ber vê yekê ev zelalkirin

*** * ***

Di serdem û cihên cuda de, mirovan bi saya aqil gelek raman li ser jiyan û giyan bi dest xistine.

Bo nimûne, dema ku endamekî qebîleyeke destpêkê serê wî diêşe, malbata wî difikire ku giyanê wî ji laşê wî reviyaye, ji ber vê yekê ew gazî bijîşkê sêrbaz dîkin ku giyanê vegerîne wî. Doktor diçe daristanê da ku giyanê bibîne, ku ew dibîne û di qutiyekê de bi xwe re tîne û dixê serê nexweş, û li gorî baweriya serdest serê wî winda dibe.

Li çandeke din de, "piskîna" kesekî nexweş bi danîna çengelan (hesinên xwar ên bi serê tûj) di laşê wî de tê kirin da ku giyanê wî dema piskînê neçe, lê bi çengelan were girtin!

Herwekî ku hin kes ji ber rêbazên şaş ên fikirînê li ser derûniya mirovan gihîştine encamên xelet, yên din jî - bi rêya têgihîştina rastîn - gihîştine têgihîştineke cuda, dewlemendtir û saxlemtir.

Em dizanin ku giyan ne wek bêhnê ye, ji ber ku hin kes hene ku demek dirêj bê bêhn mane, ev yek îspat dike ku giyan nikare bi bêhnê ve were

sînordarkirin. Giyan ji bêhnê û ji her rewşek din a bedenî bilindtir e.

Çi mirov bawer bike ku ew ruh e an na, qanûna gerdûnê dîsa jî ji wî dixwaze ku xwezaya xwe ya ruhanî eşkere bike.

Bêyî ku mirov li gorî şert û mercên kar an jî jiyana xwe be, her gava ku ew aqilê xwe bi awayekî afirîner û berhemdar bikar tîne, hişmendiya wan pêş dikeve û berfireh dibe. Her çalakiyek avaker beşdarî pêşveçûna mirovan dibe û têgihîştina mirovan fireh dike.

*** * ***

Ez ji xwendinê hez dikim, lê ez bi zorê dikarim du rûpelan bixwînim berî ku ji min re were gotin ku ez bi tiştêkî din mijûl bibim, û ji ber vê yekê min li şûna xwendinê meditasyon kiriye.

Her ku ez dikevim kûrahiya giyanê xwe, roniyên geş xuya dibin û kêfxweşiya herî mezin derdikeve holê, kêfxweşiyek ku tevahiya rojê bi min re ye. Ev tiştê ku min di jiyana xwe de jiyaye û hemû kesên ku bi Xudanê pîroz re di fısıltandina giyan û hesreta dil de diaxivin, jiyaye.

Dem pir biqîmet e ku em neyên xerckirin Xwedê dixwaze em hevseng bin Her kesê ku dihêle jiyana wî/wê nehevseng bibe dê ji hêla qanûna gerdûnê ve were cezakirin.

Eger hûn sade bijîn, rojane werzîşê bikin, pirtûkên hêja û sûdmend bixwînin, û adeta hizirkirina rojane ya li ser Xwedê pêş bixin, hestên we dê bi bextewariyê lêxin, herikînen girîng dê di xwîna we re biherikin, û şaneyên laşê we dê bi sivikî û enerjîyek ku we berê qet tecrûbe nekiriye tijî bibin. Hûn ê hemî zanîna ku hûn dixwazin ji giyanê di hundurê xwe de bistînin.

Jiyana min her tim wisa bû, min bîst sal in bîst pirtûk nexwendine, ez pê serbilind nînim, û eger bi

**rêya meditasyonê hişmendiya giyanî ya îlahî bi dest
nexistiba, ez ê bi tevahî nezan bûma.**

**Dema ku ez li pirtûkekê dinihêrim, ez dibînim ku
rastiyên ku tê de hene ji hêla Xwedê ve ji min re
hatine eşkerekirin.**

**Hemû raman û rastiyên bilind ji Xwedayê
Hemûzan tên, û eger hûn li ser Wî bifikirin, hûn ê
rasterast şehrezaiya Wî bistînin.**

**Ji ber vê yekê, xwendina pirtûkên baş ji
windakirina demê li ser çalakiyên bê encam çêtir e, û
ji xwendinê jî hizirkirin û avakirina hişmendiya li ser
rastiya mutleq, ku Xwedê ye, çêtir e.**

*** * ***

**Gelek kes hene ku bi berdewamî dixwînin lê
nikarin tiştekî bi qîmet pêşkêşî we bikin. Baştirîn rêya
xwendina pirtûkekê ew e ku hûn li ser naveroka wê
bifikirin û bibînin ka ew çawa dikarin di jiyana we de
werin sepandin.**

**Her wiha girîng e ku meriv têgihîştinê bikar bîne
da ku her tiştê ku hûn dixwînin bi korî qebûl neke.
Tiştê ku hûn dixwînin divê hiş û mantiqa we têr bike.
Ji bo ku bi rastî hêjayî xwendinê bin, divê pirtûk
ramana we teşwîq bikin, û wê hingê hûn ê hîs bikin ku
hişê we pêş dikeve û berfireh dibe.**

**Ew kesên ku naxwînin û nafikirin, lê jiyanekê
rûberî bê armanc û bê wate dijîn, tu têgihîştineke kûr
pêş naxin û zanîneke teqez bi dest naxin.**

**Aheng me bi hêza îlhamdar re, ku îlhama ramana
me dide û bi roniyên îlhamên bilindtir hişê me
dibiriqe, lihevhatî û di ahengekê de dike.**

**Meditasyon rê ye ku meriv bigihîje xweya bilindtir
Mirov eger nexwînin li xwe xirap dikin, lê
hizirkirin ji xwendinê jî çêtir e {Ji bo gelekî ku hizir
dike}**

*** * ***

Hevsengî di her aliyê jiyanê de pir girîng e. Tête pêşniyar kirin ku materyalên xwendinê yên kêrhatî bi hêsanî li ber destê we bin û di dema vala de wan bixwînin. Ya herî girîng ji van materyalan pirtûkên ruhanî ne, piştî berhemên zanistî, hinek dîrok, felsefe, wêjeya cidî, biyografiyên kesayetên mezin, rêwîtiyên taybet û her tiştê din ê ku dikare asoyên mirovan fireh bike û îlhama kûr bide tî.

Pirtûk dikarin bibin hevalên dilsoz, û heke hilbijartina we ji kalîteyê bilind be, hûn ê ji wan bêtir sûd werbigirin.

Dibe ku di destpêkê de fêmkirina bingeha hînkirinê giyanî û ramanên ramanwerên mezin dijwar xuya bike, lê piştî demekê, hûn ê bibînin ku hûn li ser nivîsên wan difikirin û bi ramanên wan re mijûl dibin. Hûn ê hîs bikin ku we tiştek heja bi dest xistiye, ji ber ku hemî wan mirovên jîr şehrezayî û zanîna xwe ji xezîneya bêdawî ya şehrezayiya Xwedê kişandine - ramanên ku dibe ku di tevahiya jiyana we de qet nehatibin bîra we.

*** * ***

Kulîlk û gul xweşik û geş in, lê li pişt wan baxçeyek bi bedewî û şahiyek bêdawî mezintir heye. Her çend ev baxçe bi tevahî zelal be û di destpêkê de zehmet be ku meriv wê bibîne jî, heke hûn bikaribin bi rêya deriyê çavê giyanî derbasî aliyê giyanî bibin, hûn ê karibin wê cîhana eterî keşif bikin û di ecêbên wê de kêfê bistînin.

Ez li wê cîhana nerm dijîm ku taybetmendiya xweşik û ramanên nazik û nazik ji her kulîlk an gulê erdî şîrîntir û bîhnexweştir in. Li wir, mêşa hişê min bi berdewamî nektara hebûna îlahî vedixwe.

Dema ku em bala xwe didin hundir û bêtir û bêtir di wê cîhana veşartî ya di hundurê xwe de dijîn, em dibînin ku taybetmendiya me yên giyanî formên

taybetî digirin ku wekî pencereyan tevdigerin ku bi riya wan em şîrîniya Xwedê fam dikin ku ji ravekirin û xeyalê derbas dibe.

*** * ***

Her kesê ku van gotinan dibihîze an dixwîne dizane ku ez rast dibêjim

Eger ez hemû hêzên ku Xwedê daye min nîşan bidim, mirov dê ne ji ber evîna Xwedê, lê ji ber mûcîzeyan ber bi min ve biherikin. Lê ez vî rengî şagirtiya rûkalî naxwazim. Divê ew ne bi hêzê, lê bi evîna Xwedê werin kişandin, û ev armanca min a jiyanê ye.

Eger min Xwedê nas nekira, min ê bi vî rengî neaxivîba. û her kes dikare wî nas bike ger bixwaze.

Ez hewl nadim ku bi bangewaziya hestên wan dilê mirovan qezenc bikim, lê belê ez bi hişê wan re diaxivim û mentiq û têgihîştina wan çareser dikim. Baweriya kor bêkêr e. Divê mirov şîyanên têgihîştinê yên ku Xwedê daye wan çalak bike û tiştan wekî ku hatiye dîtin qebûl neke, lê belê sedem, bandor û mentîqa li pişt rêgez û pratîkên xwe yên giyanî fam bike.

Eger hezar devên min hebûna, ez ê bi wan hemûyan re li ser Xwedê û girîngiya zivirîna ber bi Wî û naskirina Wî biaxivim.

*** * ***

Xwedê ji mirovan naxwaze ku xemgîn, bêzar, bêkes, an jî xemgîn be. Ev ne têgihîştina rast a Xwedê ye, û ne jî rêya rast e ku meriv kerema Wî bi dest bixe. Her ku mirov bêtir aştiyê biceribîne, ew qas mirov dikare hebûna îlahî hîs bike. Çiqas bextewariya mirov mezintir be, ew qas mirov bi Xwedê re di ahengekê de dibe. Yên ku Xwedê nas dikin bextewar in ji ber ku Xwedê çavkaniya şahiya herî mezin e.

Mirov hewl didin ku di alkol, seks û pereyan de bextewariyê bibînin, lê rûpelên dîrokê tijî çîrokên hêviyên wan ên şikestî û xewnên wan ên nehatine bicihanîn in. Dema ku min di meditasyonê de derbas kiriye jiyan min bi awayekî pir berhemdar kiriye.

Rêberî û şehrezayiya îlahî di ekstaza giyanî de dimînin

Dema ku mirov bi Xwedê re li hev bike, her çend ew bi nezanî şaşîyek bike jî, ew ê bizanibe ka meriv çawa şaşiyê rast bike, û heke ew ramanek xelet bide, Xwedê wê rast bike û ji ber hezkirina şagirtê xwe wê sererast bike.

*** * ***

Divê hevsengiyek di navbera zanîna giyanî û zanistên xwezayî de were danîn. Bêyî vê hevsengiyê, ferd û netewe dê di nav bextreşî û wêraniyê de bikevin. Ger rêberên cîhana nûjen ji hêla giyanî ve ronakbîr bûna û bi hev re bixebitiyana, ew dikarin di nav çend salan de şer û xizaniyê ji ser rûyê erdê ji holê rakin.

Hişyariya giyanî tê wateya hişmendiya mirov ji hebûna xwedayî di hundirê xwe û hemû zindiyên din de.

Ew hişmendî bi tena serê xwe dikare cîhanê rizgar bike, û bêyî wê, ez hêviyek ji bo aştiyê nabînim. Bila mirovahî ji xwe dest pê bike, ji ber ku dem pir bi qîmet e ku neyê windakirin.

Erk ji me dixwaze ku em rola xwe bilîzin da ku Padîşahiya Xwedê binin ser Erdê

Gelek kes ji lêgerîna Xwedê dudil in, ji tirsê ku jiyan dê tarî û bêzar bibe, ji bedewî û şahî bêpar bibe. Lê berevajî vê yekê rast e! Bextê paqij ku ew kesên ku bi rastî Xwedê nas dikin û bi Wî re di ahengek bêkêmasî de dibînin, nayê gotin.

**Ez şev û roj di rewşek kêfxweşiya giyanî de me.
Ew kêfxweşî Xwedê ye, û naskirina Wî tê wateya
veşartina hemû xemgîniyan û veşartina wan bêyî
poşmaniyê.**

*** * ***

**Di dema mayîna xwe ya demkî li vir de, mirov
girîngiyeke mezin dide vê dîmenê. Lê divê ew zêde di
nav wê û bûyerên wê yên bêdawî de nemîne, ji ber ku
eger ew wiha bike, ew ê xwe ji Xwedê dûr bixe, yê ku
bi berdewamî, bi her awayî û bi her awayî, hewl dide
ku me ji ber fikara xwe ya mezin ji bo me û evîna xwe
ya bêdawî ji bo me bikişîne cem xwe.**

**Ew hemû mûcîzeyên ku em dixwazin bibînin dixe
pêşiya me: mûcîzeyên tiştên ku mezin dibin û rêza
bêdawî ya rastîn a xwezayê.**

**Ew li pişt gul û gulan e, û her kesê ku bi dilpakî lê
bigere, bê guman ew ê wê bibîne**

**Zanayên xwezayî ne bi duayên kor, lê bi
şopandina qanûnên zanista empirîk gihîştin keşfên
xwe. Bi heman awayî, her kesê ku bi dilsozî û dilsozî
qanûnên zanista giyanî bicîh tîne, dê bixweber Xwedê
li kêleka xwe bibîne.**

**Dem hatiye ku mirov çavên xwe yên manewî veke
û fêm bike ku dîtina Xwedê xwestekê germ û domdar
û şopandina bi baldarî ya qanûnên Xwedê hewce dike.**

*** * ***

**Xwedê bêdeng li deriyên dilê me dixe, me
vedixwîne ku em vegerin cem xwe, lê piraniya
mirovan naxwazin vegerin. Lê dîsa jî, dema ku cîhan li
ber çavên wan tarî dibe , û ew di nav pirsgirêkan de
asê dibin an jî dibin qurbanê nexweşiyan, ew lez dikin
ku ji Wî re dua bikin û alîkariya Wî bixwazin.**

**Ew kesên ku di demên bextewarî û serfiraziyê de
girêdanên xwe yên aheng û lihevhatinê bi Xwedê re
xurt dikin, dema ku hewcedariya wan bi Wî hebe, dê**

Xwedê li kêleka xwe bibînin. Lê ew kesên ku di pêşxistina vê têkiliyê de paşve dixin, xwe mehkûmî wê yekê dikin ku bi zehmetiyên xwe re rû bi rû bimînin û bi ceribandinên xwe re bi tena serê xwe têbikoşin heta ku ew bikaribin - bi aqilmendî û teslîmbûna bêkêmasî - berê xwe bidin hevalê xwe yê herheyî û li deriyê Wî yê diloan bixin.

Ji nav elaleteke mezin a mirovahiyê, pir kêm kes bi rastî li Xwedê digerin. Ew kesên ku du sed sal berê difikirîn ku ev erd a wan e li ku ne? Hemû çûne, û dibe ku tenê çend kes, ew kesên ku berê xwe dane Xwedê û xwe nas kirine, bi rastî rastiya jiyanê fêhm kirine. Lê her nifşek li pey hev vê jiyanê wekî rast dibîne!

*** * ***

Berî ku her mirovek din bi me re be, kî bi me re bû? Xwedê Û gava em ji vê dinyayê derkevin, kî dê bi me re be? Xwedê û ne kesek din. Lê wê demê naskirina Wî dê dijwar be heya ku em niha hewl nedin ku Wî nas bikin. Ger hûn bi dilsozî û kûr li Xwedê bigerin, hûn ê Wî bibînin, û baweriya we ku Ew her gav bi we re ye dê xurt bibe. Xem û xeyal dê we bihêlin, û hûn ê careke din neyên xapandin.

Her tiştê heyî ceribandinek e ji bo dûrxistina mirovahiyê ji Xwedê. Lê Xwedê ji her ceribandineke dinyayî pir balkêştir e. Ger hûn tenê çavnebariyekê li Wî bibînin, hûn ê vê rastiye fam bikin û bi dua, fikirîna giyanî û biryardariya bêdawî bikaribin Wî bibînin.

*** * ***

Perestgeha ku Xwedê herî zêde jê hez dike, ji bo peyrewên wî perestgeha aramî û aştiya hundirîn e, ku ew tê de dikevin nav wê derê da ku bifikirin û sohbet bikin, cîhan û fikarên wê yên bêdawî li dû xwe bihêlin.

Divê em ji vê pêvajoya mirovahiyê ya her tim diguhere matmayî nemînin. Her ku karwanê demê rêwîtiya xwe didomîne, hûn ê di dawiyê de fêhm bikin

ku hûn beşek yekgirtî ya hebûna mezintir in. Dema ku mirov di hundurê xwe de perestgehek bedewî û aştiya giyanî ava dike, ew ê bikaribe hebûna Xwedê hîs bike û nêzîkbûna Wî hîs bike. Wekî din, xeyalên cîhanê pir in, her tim hene, û fikarên wê dilên me tijî dikin.

Her yek ji me zû yan dereng ji vê dinyayê tê girtin, û ji ber vê yekê divê em niha armanca jiyanê fêr bikin. Armanca bingeîn a ezmûna mirovan li vê dinyayê ew e ku me teşwîq bike ku em li wateya jiyanê bigerin. Naskirina Xwedê bikin armanca xwe, û bizanin ku lêgerînek cidî û samîmî ya sirra jiyanê dê we ji gelek zehmetiyan xilas bike û we ji tirsên cûrbecûr rizgar bike.

Tirsa ji mirin, têkçûn, tengasî, an xemgîniyê di mirovan de panîkek mezin çêdike. Dema ku mirov nikaribe alîkariya xwe bike û malbat û hevalên wî jî nikaribin tu alîkariyê pêşkêş bikin, bêhêvîtî wan dorpêç dike û cîhan ji wan re tarî xuya dike. Lê ne hewce ye ku bigihîjin wê rewşê. Ger ew di tevahiya jiyana xwe de li ser Xwedê bifikirin û pêwendiyek bi Wî re biparêzin, ew ê di demên zehmet û rojên dijwar de Wî nêzîk bibînin.

*** * ***

Eger piraniya mirovan kesekî ne balkêş bibînin, divê ew xwe lêkolîn bikin. Dibe ku hin taybetmendiyan kesayetiyê hebin ku wan aciz dikin. Dibe ku ew pir zêde diaxivin, meyla wan heye ku destwerdanê di karûbarên kesên din de bikin, an jî meyla wan heye ku ji yên din re bibêjin ka çi bi wan re xelet e û divê ew çawa jiyana xwe bijî, bêtî ku pêşniyarên ji bo başkirina xwe qebûl bikin. Ev tenê çend mînakên taybetmendiyan psîkolojîk in ku dikarin me ji bo yên din ne balkêş bikin.

Bawerî bi Xwedê û bawerî bi Xwedê du tiştên cuda ne. Bawerî bêqîmet e heya ku em wê tecrûbe

nekin û pê bijîn. Baweriya ku vediguhere ezmûnê dibe bawerî, û baweriya bêdawî nayê redkirin an jî dijberîkirin ji ber ku ew baweriyek xwezayî û bêhejmar a rastiyê ye. Ew hêzek mezin e, û encamên wê tawilê û ecêb in. Bawerî bi rastbûnek mutleq dixebite û cîh ji bo xeletiyê nahêle.

*** * ***

Di çavên mirovekî de tevahiya dîroka jiyana wî/wê heye, û ew ji wan kesên ku dizanin wê bixwînin nayê veşartin. Çavên ruhanî û çavên dinyayî hene, çavên xayîn, xapînokî û çavên şehwetxwaz. Her tiştê ku mirov dike di çavên wî/wê de tê tomar kirin, û eger ez tiştê ku ez di wî/wê de dibînim analîz bikim, mirov dê ji têgihîştina min matmayî bimînin.

Divê em ji kiryarên ku hiş qirêj dikin û giyan xera dikin dûr bisekinin. Kirinên xelet lerizînên derûnî yên neyînî an xerab diafirînin ku di xuyang û karakterê mirovan de xuya dibin. Di şûna wê de, divê em beşdarî kirin û ramanên ku taybetmendiyeke erênî yên ku em dixwazin xurt dikin bibin. Kesên ku van rastiyan difikirin dê bibînin ku jiyana wan bi regek ecêb xweşik dibe.

*** * ***

Hevalên rast kêrî caran me şaş fam dikin. Hûn dikarin bi hevarekî re bi awayekî eşkere biaxivin bêyî ku hûn şaş fam bikin, lê heya ku ji yekî ji yê din îşaret an daxwazek hebe, dostaniyek nikare mezin bibe û geş bibe.

Dostanî tenê li ser bingeha serxwebûn û wekheviya giyanî dikare were avakirin. Ji ber vê yekê, têkiliyên di navbera hevalan de divê li ser vê prensîbê û di ronahiya vê rastiyê de bin. Ger hûn bi kesekî re xirab tevbigerin, hûn ê qet şîrîniya dostaniya wan neceribînin.

Gelek hene ku bê heval di rêyên jiyanê de dimeşin, ez nikarim xeyal bikim ka ew çawa dikarin berdewam bikin!

Dostên rast kêr caran me şaş fam dikin, û eger wisa bikin jî, ew tenê ji bo demek kurt e. Ger kesek xiyaret li bawerî û dilsoziya te bike, hezkirin û têgihîştina xwe berdewam bike mîna ku tiştek neqewimiye, mîna ku tu dixwazî bawerî û dilsoziyê di berdêla wê de werbigirî.

Lê eger ew kes berdewam bi nefret û kîna xwe li hember te tevbigere û destê dostaniyê dirêjî wî bike, hingê çêtir e ku tu demekê destê xwe paşve bikişînî.

*** * ***

Her yek ji me zû yan dereng dê ji vê dinyayê were girtin, û ji ber vê yekê divê em niha armanca jiyanê fam bikin.

Armanca dawî ya ezmûna mirovan li vir ew e ku lêgerîna wate û armanca jiyanê teşwîq bike û teşwîq bike. Divê girîngiyeke zêde nedin vê rêwîtiya mirovan. Her ku karwanê demê rêça xwe didomîne, em ê di dawiyê de fêm bikin ku em beşek ji hebûnek mezintir in, û ji ber vê yekê, divê em zanîna Xwedê bikin armanca xwe ya dawî.

Tirsa ji mirinê, têkçûnê, tengahiyê, an xemgîniyên bi êş di mirovan de panîkek mezin çêdike.

Dema ku mirov nikaribe alîkariya xwe bike, û dema ku malbata wî nikaribe alîkariyê pêşkêş bike, rewşa wî ya psîkolojîk nebaş e. Lê Xwedê wan kesên ku baweriya xwe bi wî tînin û bi şiyana wî ya alîkariya wan ve girêdayî ne, terk nake.

Berî ku her mirovek bi me re be, Xwedê bi me re bû û dema ku em vê dinyayê bihêlin, Xwedê wê bi me re be.

Lê em nikarin Xwedê nas bikin heya ku em niha hewl nedin û bi dilsozî hewl nedin ku bi Wî re têkilî daynin û nêzîkî Wî bibin.

*** * ***

Di salên xwe yên pêşîn de, ez ji hesasiyeteke zêde êş kişandim, û di encamê de ez bûm yê ku herî zêde êş kişand.

Ew pêvajoyek îşkenceya xwe bû. Ji ber ku ez pir hesas bûm, ji min re xuya bû ku yên din kêfa min ji acizkirina min û dizîna aramiya hişê min digirtin.

Bila kes aştiyê te ji dest nede

Hêrsbûna min ne tenê ji ber henek û henekên yên din bû; ew di heman demê de ji ber hesasiyeta min a li hember şîroveyan wan jî derket. Min kifş kir ku her ku ez bi rexnegirên xwe re bêtir nîqaş dikim, ew bêtir jê kêfê digirin.

Di dawiyê de, min biryar da ku kes nikare aramiya min a hundirîn xera bike, û min ji xwe re got: "Bila ew çiqas bixwazin rexne bikin, lê ez êdî guh nadim rexneyên wan."

Û tam ev bû ku qewimî, min bi tevahî gotinên wan ên neheq û êşdar paşguh kirin, mîna ku ew tune bin. Hêdî hêdî, wan xwesteka xwe ya tinazên xwe bi min winda kirin û bûn hevalên min; hin ji wan jî li pey şopa min çûn.

Daxwaza diloanî û rêzgirtinê ji yên din bê feyde ye; berevajî vê, divê em bi xwe hêjayî wê bin.

Eger em bi yên din re dilsoz bin, rêzê nîşanî wan bidin û qencî û hezkirina wan qebûl bikin, ew ê her tim bi rêzdarî bi me re tevbigerin.

Divê em bi hesasiyeta xwe ya zêde niyeta baş a kesên din a li hember me felç nekin dema ku ew bi awayekî avaker me rexne dikin, lê divê em bi her kesê ku hewl dide alîkariya me bike re hevkarîyê bikin.

*** * ***

Ev cîhan dê her tim bi pirsgirêk û aloziyan re rû bi rû bimîne. Li şûna ku mirov teslîmî tirs û fikaran bibe, divê mirov berê xwe bide Xwedê û ne tenê ji bo xwe, lê di heman demê de ji bo hezkiriyên xwe yên ku Xwedê ew xistine bin lênêrîna wî jî, aştî, ewlehî û aramiyê bi dest bixe.

Divê em zêde bi xewnên vê jiyana demkî ve girêdayî nebin, lê belê divê em bi Xwedê re di ahengek nêzîk de bin.

Li derveyî Xwedê, li tu derê ewlehî tune ye. Divê em girêdana xwe bi Xwedê re nas bikin da ku em carekê û her ji xeyalan xilas bibin.

Bi hizirkirina li ser Xwedê, em hebûna Wî ya kêfxweş hîs dikin û ji kabûsên jiyanê xilas dibin.

*** * ***

Temrînek ji bo rihetkirina laş û aramkirina hiş:

Bi îradeya xwe masûlkeyên laşê xwe bi nermî teng bikin. Bi îradeya xwe, hêza jiyanê (di dema pêvajoya tengkirina masûlkeyan de) rêve bibin da ku laş an jî her beşek ji laş bi çalakiyê tijî bike.

Ez hest dikim ku enerjî dilerize, puls dike, laş bar dike û bi zindîtiyê wê vejîne.

Rehet bibin û hest bi pêla jiyan û enerjîyê bikin ku di nav hucre û şaneyên laşê we de diherike.

Ez hîs dikim ku tu ne laş î, lê jiyan î ku laş diparêze

Aştî, azadî û aramiya zêde ya ku bi pratîkkirina vê werzîşê re tê hîs bikin

*** * ***

Eger hûn bi hişmendiya îlahî ve werin rêber kirin, her çend pêşeroj tarî xuya bike jî, tişt dê dîsa jî baştir bibin û heya ku hûn di ronahiya Xwedê de bimeşin û bi rêberiya Wî ve werin rêber kirin, hûn ê têk neçin.

Divê em ji wê ramanê xilas bibin ku Xwedê, bi hemû hêzên xwe yên ecêb, li dûrî bihuştê ye, û em li

ser vê erdê qels û di bin komên zehmetî û pirsgerêkan de veşartî ne.

Werin em ji bîr nekin ku em ne bi tenê ne, ku li pişt îradeya me ya mirovî îradeya mezin a îlahî heye, û her kesê ku bi dilpakî û bi dilsozî alîkariyê bixwaze, bê guman wê werbigire.

*** * ***

her tişt di gerdûnê de bi hev ve girêdayî ye û bi yên din ve ji nêz ve girêdayî ye

Bi karanîna rast a aqilê mirovan ku ji hêla Xwedê ve ji me re hatiye dayîn, em fêr dikin ku hemû jiyan bi Hişê Bilind ve girêdayî ye.

Carinan em dikarin bifikirin ku em pêlîstokek di destê çarenûsê de ne, lê gava ku em hişmendiya xwe ji formên sînorkirî û xeyalî wêdetir berdin û asta hişmendî û têgihîştina xwe biceribînin, em haydar dibin ku di hundurê me de çirûskek hêza îlahî heye ku hemû jiyanê diafirîne û didomîne, û ew li benda şiyarbûnê ye.

*** * ***

Kompleksa kêmasiyê ji hişmendiyeke veşartî ya lawaziyeke rastîn an jî têgihîştî çêdibe.

Ji bo telafîkirina wê lawaziyê, dibe ku hin kes serî li xwekirina mertalek ji serbilindiya derewîn bidin û xwe bi xudperestiyê mezin bikin.

Ew kesên ku sedema rastîn a wê rewşa psîkolojîk a neasayî nizanin, dikarin bibêjin ku ew kes xwedî kompleksa serdestiyê ye.

Herdu kompleks jî nîşana neahengiya hundirîn in û ji bo mezinbûna xwe wêranker in. Ew ji xeyal û paşguhkirina rastiyê çêdibin û ti têkiliya wan bi xwezaya giyanê bihêz re tune.

Baweriya bi xwe divê li ser bingeheke destkeftiyên rastîn û têgihîştina ku giyanên ronakbîr ji tiştêkî kêr

nînin, ji ber ku ew di Xwedê de dewlemend in, were avakirin.

*** * ***

Sîstema nervê du fonksiyon hene:

Sîstema rehikan dihêle ku em bi cîhanê re têkilî daynin. Yogiyên kevnar keşf kirin ku sîstema rehikan di heman demê de ji bo girêdana mirovan bi Xwedê re jî xizmet dike.

Hêza jiyanê di laşê mirov de bi gelemperî ji mejî û stûna piştê ber bi derve ve diherike, bi rêya demaran ber bi hest û ezmûnên wan ên hestiyar ên derveyî ve.

Dema ku ew hêza jiyanê - bi rêya meditasyonê - tê kontrolkirin, ew herikîna xwe ber bi hundir ve berevajî dike li şûna ku ber bi derve ve bizivirîne, û hişmendiya bi xwe re dikişîne ber bi meşqên zelal an navendên ku têgihîştina giyanî û zanîna Xwedê lê ye.

Diltengî - ku zêde teşwîqkirina demaran e - hişmendiya bedenî sînordar dike, lê aramî hişmendiya îlahî dikişîne.

Dema ku hûn meditasyon dikin û enerjiya demarî ya derveyî qut dikin û xwe aram dikin, hêza jiyanê ji hestan vedikişe navendên hişmendiya giyanî, û dûv re girêdanek di navbera pergala weya demarî û hişmendiya bilindtir de tê saz kirin, ji ber vê yekê hûn hebûna îlahî hîs dikin û dikevin welatê ronahiyê li derveyî qada xew û bêhişiyê.

*** * ***

Gelek kes bi tezetiya ciwaniyê re eleqedar in, ji ber ku bi awayekî an awayekî din her kes li "kaniya ciwaniya herheyî" digere, lê ciwanî çi ye?

Ne hemû ciwan hewce ye ku ciwan bin, ji ber ku hin ji wan bi rastî jî pir pîr in û ji temenê xwe yê rastîn pir lawaztir xuya dikin. Berevajî vê, hin kesên pîr hene ku tevî temenê xwe yê mezin jî ciwaniya xwe diparêzin. Ew hişê xwe tûj dihêlin, zindîtiya wan ji

giyanê wan ê enerjîk diherike beden û rûyên wan, û xwîna wan bi kêfxweşiya hebûnê lêdide.

Berevajî vê, mirovên neyînî, bêhnteng, xemgîn, rexnegir û bêhêvî hene, mîna ku ew miribin - bila temenê we dirêj be.

Ji bo rewşên derûnî yên şaş ti hincet tune. Divê em her gav erênî, geşbîn, tijî jiyan û enerjîyê bin, ji bereketên Xwedê razî bin û di nav pêla ciwaniya giyanî de bin ku ji kûrahiya hebûna me derdikeve.

*** * ***

Xwişk û birayên min ên li vê dinyayê, ji kerema xwe ji bîr mekin ku Xwedê yek e û em hemî endamên yek malbateke gerdûnî ne. Ji ber vê yekê, divê em rêbazên avaker bigirin da ku alîkariya hev bikin - madî, exlaqî, darayî û giyanî - da ku em bibin welatîyên mînak ên vê erdê.

Eger her takekesek di civakek ji 1000 kesan de ji bo dewlemendkirina xwe li ser hesabê yên din serî li xapandin, xapandin û şer bidaya, her yek dê 999 dijmin hebana. Lêbelê, eger her kes hewl bidaya ku bi yên din re hevkarîyê bike û bixebite, ne li dijî wan, her yek dê 999 heval hebana.

Bi heman awayî, eger hemû welat ji ber evîne alîkariya hev bikirana, erd dê di aştiyê de ba û gelek derfet dê peyda bibûna da ku pêdiviyên her kesî werin bicîhanîn û refaha wan baştir bibe.

*** * ***

Ew kesên ku gihîştine ronakbîriya giyanî, taybetmendiya îdeal ên hem mêranî û hem jî jinbûnê temsîl dikin. Dema ku mirov di navbera aqil û hestan de hevsengiyek bêkêmasî bi dest dixe, ew yek ji dersên herî girîng ên ku ji bo wê hatine vê dinyayê fêr bûye. Divê mirov bizanibe ku xwezaya wî ya bingeşê giyanî ye, ne fîzîkî.

Dema ku jin û mêr li hevdu tenê wekî rêyek ji bo têrkirina xwestekên xwe dibînin, ew xetera hilweşandina ahengê û windakirina bextewariya rastîn dikin. Divê mêr bide jinê ku hîs bike ku ew ne tenê ji bo têrkirina xwestekên wî yên hestiyarî li cem wî ye, lê wekî hevjin û rêhevalek e ku ew qîmetê dide wê, rêzê li wê digire û wekî îfadeya wateyên herî xweşik û kûr ên jiyanê dibîne. Divê jin jî bi heman awayî li mêrekî binêre.

Dema ku mêr û jin bi evînek paqij û dilsoz ji hev hez dikin, ew di warê fîzîkî, derûnî û giyanî de lihevhatinek bêkêmasî dijîn.

Dema ku ew evîna xwe bi awayekî paqij nîşan didin, encam yekîtiyek serketî û bextewariyek nû ye.

*** * ***

Dema mirov di jiyanê de bêbext be, ew di kûrahiya xwe de jî vê yekê haydar e. Tenê rêyek rasterast a bextewariyê heye, ew jî têkiliya bi Xwedê re ye.

Xwedê ewên ku baweriya xwe pê tînin, qet bernade û ewên ku jî wî hez dikin jî, qet bêhêvî nake

Kesên ku xwedî têgihîştina giyanî ne dikarin rê xêz bikin û astengî û xefikan destnîşan bikin, lê lêgerînerên cidî divê hewl bidin û bi xwe dûriyê derbas bikin. Ahenga giyanî bi kesên ku têkiliyek rastîn bi Xwedê re hene re sûdê giyanî pêşkêşî wan kesên ku dixwazin di rê de bimeşin û bigihîjin armanca xwestî dike.

*** * ***

Aştiya hişê

Dema ku fikarên dişewitin germahiya xwe winda dikin

Aştî derdikeve holê, aştî û aramiyê tîne

Ew mastê spî yê qeyika jiyanê ye

**Ew tijî bayê bextewariya mayînde ye, bê heyecan
e**

**Ji ber vê yekê ew bi nermî qeyikê li ser rûyê Gola
El-Rîdayê dihejîne.**

**Aramî herikîna nerm a razîbûnê ber bi deryaya
aştiyê ve ye, ku pêlên xeman lê neketiye. Ew sîwana
giyan e, li ser hiş û dilê mirov belav dibe da ku kêfên
jiyana wî, çi yên biçûk çi yên mezin, ji barana tirs û
fikaran biparêze.**

**Ew dengê ezmanî ye ku ji lîra jiyanê derdikeve. Ew
xwêya pêroz li ser sifreya jiyanê ye, av ji şelaleya
serkeftinê diherike, û ew rewşa ecêb û aram e ku
padîşahiya giyan bi aheng û lihevhatinê pê tê
birêvebirin.**

**Aşti ne tenê bi cihên veqetandî re heye
Ji deng û qerebalixê rev tune ye
Berevajî vê, ew tê cihê ku dil pêwaziya wê dikin
Û ew li cihê ku giyan tê de rehetiyê dibînin dimîne
Bêyî ku cih û dem lê were
Ew gulêkî nazik û nazik e
Ew nikare destdanînên tund tehemûl bike
Belkî, ew dijî, geş dibe û geş dibe.
Heke bi ava teze û paqij bê avdan
Aramî goleke bêdeng a hestan e
Ji çirûskên xemgîniyê azad
Ewê ku hêsirên tirsê dibarîne
Ji bo nîşana herî biçûk a fikar û tengahiyê
Dema ku rûpela giyanê aram tê nixumandin
Qatek ji berfa spî û saf:
Berfa aramî û aştiya hişê
Bahozên tirsê û bahozên fikaran dê sernekevin
Aştî û aramiya têk dide
Di bin vê tebeqeya hişk û biriqok de
Ji bo vê ronî û şewqa pêroz**

*** * ***

**Dostanî şeweyê herî paqij ê evîna îlahî ye
Ji ber ku ew ji hîlbijartina azad a dil çêdibe
Ew ji hêla instîktê malbatî ve li ser me nayê
ferzkirin**

**Hevalên bêkêmahî qet ji hev cuda nabin
Tiştêk nikare têkiliyên biratiya wan biqetîne
Xezîneya dostaniyê milkê herî bi qîmet e
Ji ber ku dostaniya rastîn bi giyan ve girêdayî ye
Ji sînorên vê dinyayê wêdetir
Hemû hevalên ku em bi wan re girêbestên evîne
parve dikin**

**Em ê dîsa li mala ezmanî bi wan re hevdîtin bikin
Ji ber ku evîna rastîn qet namire
* * ***

**Gelek kes tên ser rêya giyanî, lê yên ku heta
dawayê berdewam bikin, dê tama bextewariya giyanî
bistînin û ji aştiya rastîn kêfê bistînin.**

**Şagirtên dilsoz - yên ku fêm dikin ku rêyên tarî û
qirêj ên cîhanê dibin sedema bêhêvîbûn û dilşikestinê
- berê xwe didin Xwedê û bi hemû dilsoziyê li Wî
digerin, û ew di derbarê şiyana Wî ya rizgarkirin û
teselîkirina wan de guman nakin.**

**Çi lêgerîner bersiveke berbiçav ji Xwedê werbigire
an na, ew baweriya xwe bi Wî winda nake, lê di
kûrahiya giyanê xwe de ji Wî lava dike, piştrast e ku
Ew lava dibihîze û di wextê guncaw de dê bersiva
banga dil bide.**

*** * ***

**Zanistê îspat kiriye ku her perçeyek madeyê nayê
hilweşandin, û her pêla enerjîyê jî nayê hilweşandin.**

**Ev yek ji bo mirov bi xwe an jî ji bo cewhera wî ya
giyanî ya nemir jî derbas dibe.**

**Madde diguhere, û giyanê mirov ezmûnên
guherbar dijî**

**Guherîna dawî mirin e, lê mirin an guhertina
formê cewhera giyanî naguherîne an jî tune nake.**

*** * ***

**Ey Xudanê gerdûnê û hezkiriyê dilan, bila lînêrîna
te bi me re be. Bila em bizanin ku tu Padîşahê Îlahî yê
yekane yî, ku li ser textê xwestekên me rûniştiye.**

**Li pişt deriyê jiyan û mirinê, Tu, ey Xudan,
armanca yekane û bilind î**

**Tu jiyan rastîn î, û bêyî te tiştek tune ye
Pîroz be li me ku em dikarin tiştên baş bibînin,
tiştên baş bibihîzin û ramanên îlhambexş û sûdmend
bifikirin**

**Dilnizm mezinên cîhanê ne
Divê lêgerîner bi xwe li Xwedê bigere, ji ber ku
kes nikare wê zanîne bide wî; berevajî vê, divê ew
bixebite da ku xelata dawîn bi dest bixe.**

**Dema ku lêgerîner biryareke teqez dide ku Xwedê
bibîne û wê biryardariyê bi hizirkirineke cidî re bike
yek, ew ê Wî bibîne.**

**Dema ku hûn hebûna xwedayî dest bidin, hûn ji
qanûna sedem û encamê derbas dibin**

**Bexteweriya ku mirov xeyal dike û lê digere, di
Xwedê de tê dîtin, û ew kesên ku bi Wî re di têkiliyê
de ne, ew kesên bi rastî bextewer in.**

**Xwedayê min, me pîroz bike, da ku em di jiyan
xwe de te bidin cihê pêşî û em nehêlin ku
ceribandinên dinyayê bi evîna te ya di dilê me de re
pêşbaziya bikin.**

**Werin em dilên xwe ji evîna îlahî re vekin da ku
ew bikeve jiyan me, wan bi ronahiyê tijî bike û wan
bi gulên bextewariyê xemilîne**

**Her karekî baş ku em dikin veberhênanek serketî
ye û her û her**

**Li pişt hişmendiya sînordar a mirovan, hêza
bêdawî ya Xwedê heye**

Jiyaneke sade azadiyê dide

Dema ku raman aram dibin, gengaz dibe ku meriv bi radyoya hesretê guh bide bernameya îlahî. Û dema ku em xwediyê dilsoziyê bin, em mirovên dilsoz dikişînin ber bi xwe ve, û bi riya wan, em qencî û evîna Xwedê biceribînin.

*** * ***

Temenê te çi dibe bila bibe, eger tu bibêjî "Ez dikarim", tu ciwan î.

Aqil ku Xwedê daye me amrazek bihêz e û ew dixwaze ku em wê ji bo kirina qencyê bikar bînin.

Her ku ez bêtir li Xwedê di hundirê xwe de difikirim, hebûna Wî di cîhana li dora min de zelaltir ji min re xuya dibe.

*** * ***

Ey Xudan, me pîroz bike û bike ku em bi evînek mezin ji te hez bikin

Ji bo ku em ji hebûna te kêfê bistînin û pê şanaziyê bikin

Her roja jiyana me

Da ku dinya û ceribandînen wê nikaribin dilê me dagir bikin

An jî bala me bikişîne û nehêle ku em li ser te bifikirin

Pîroz be me da ku em her roj di ronahî û aştiya te de bijîn

Em ji we hez dikin û bi kelecaneke mezin li benda têketina we ne

Li şûna ku meriv ji bo tiştên dinyayê yê bêdawî dilgerm be,

Rêya jiyana me ber bi te ve bibe

Ji ber vê yekê gava ku adetên xirab biceribînin

Ji bo ku me xwedî bikin û hişmendiya me bi sînorên vê dinyayê ve girêbidin

Fikrên me bi leza bilind ber bi we ve difirin

**Xwedê, dinya di hundirê me de fikaran diafirîne
Dema ku hûn meditasyonê dikin
Ew ewlehî û aramiya hişê tîne giyanên me
Tu jiyana me yî
Û tu evîndarê me yî
Û şîrîniya hebûna me
Bi dilxwaziyeke kûr em li ber te ditewînin
Ey Xudanê dilên me
Em ji te dipirsîn ku jiyana me bi evîna xwe tijî bikî
Û ji bo ku hûn xwe nîşanî me bidin
Û ji bo hemî şopîner û evîndarên te
Buddha û hezkiriyê wî: Mamoste #Paramhansa
Dersên bêtir ji hêla mamoste ve**

Paramhansa Yogananda

Li ser lînkê jêrîn:

www.swaidayogacom

**Li Hindistanê, Bûda wekî laşekî xwedayî tê
hesibandin. Ew nêzîkî pêncsed sal berî Îsa Mesîh
jiyaye û kurê padîşahekî Hindistanê bû.**

**Bavê Gautama (ku paşê wekî Bûda, ku tê wateya
"yê ronakbîr") ji dayikbûnê ve kurê xwe yê şahzade bi
her cûre luks û bedewiyê dorpêç kir, û ew bi kêf û
şahiyeke bêdawî serşok kir. Tê gotin ku daweta
Gautama ewqas bi heybet û bêrûmet bû ku
padîşahiyeke kevînar qet tiştê wî nedîtibûn.**

**Bi vî awayî, Gautama mezin bû û gihîşt mêraniyê,
bi bawerîya ku cîhana li dora wî cihekî tijî bûyerên
şahî û bextewar ên bêdawî ye.**

**Lê Prens Gautama heweskar bû ku cîhana li pişt
deriyên qesrê û baxçeyên kesk kifş bike. Rojekê, ew**

bi ajokarê erebeya xwe ve xwe veşart da ku cîhanê bi xwe bibîne.

Xortê bedew şok bû û pir bandor bû dema ku wî cara yekem di jiyana xwe de zilamekî pîr û lawaz, kesekî din dît ku nefesên xwe yên dawî dida, û her weha cesedekî bêcan dît.

Li laşê xwe yê saxlem û zindî nihêrî û ji pîlot pirsî gelo laşê wî jî rojekê dê pîr bibe, bihele û çirûska jiyana xwe winda bike. Pîlot bi neçarî bersiv da:

"Ey Prens, hemû laşên mirovan ji nexweşî, qelsî û pîrbûnê re hesas in, û ji ber vê yekê çarenûsa wan mirin e."

Dema ku ev bihîst, mîrê ciwan dest bi ciddî fikirîna xeyalên jiyana erdî kir. Şevêkê, dema ku jina wî û kurê wî yê yekane di xew de bûn, Gautama nihêrînek dawîn li wan kir, û bi çavên tijî hêsir, ji qesrê derket da ku li rastiya ku dê mirovahiyê ji xemgînî û êşê hetahetayê azad bike û têgihîştinek rastîn a sirra jiyan û mirinê bide wan bigere.

Mîr gelek awayên asketîzm û xwe înkarkirinê pratîk kir. Tê gotin ku wî heft salan di rojîgirtin û pratîkên din ên giyanî de derbas kir. Di dawiyê de, dema ku li herêma Bodh Gaya ya Hindistanê di bin dareke banyan (hejîr) de meditasyon dikir, ew gihîşt ronakbîriya békêmasî.

Piştî ji bo xwedîkirina laşê xwe, wî xwarina normal da destpêkirin û li seranserê Hindistanê prensîbên diloanê û evîna wekhev ji bo hemî zindiyan - mirov, çûk û heywanan - belav kir. Wî her wiha bi hêviya gihîştina nirvana, an rewşa veqetandinê ku

giyan ji vejînê azad dike, li dijî girêdana bi tiştên dinyayî şîret kir.

Paşê, şagirtên wî hînkirinên wî li seranserê Hindistan, Japonya, Çîn û deverên din ên cîhanê belav kirin.

Rewşa Nîrvanayê, an nebûna dualîteyê, pir caran wekî tunekirina xwe tê fêmkirin. Lê mebesta Bûda tunekirina kesayetiya sînordar an jî xweya derewîn bû. Divê ev kesayetiya teng were tunekirin da ku giyanê nemir bikaribe ji çerxa vegera bo laşê mirov rizgar bibe.

Doktrîna Budîst a tunekirinê, ku wê wekî armanca jiyanê dihesiband, paşê li Hindistanê bi doktrîna Swami ya Shankara, damezrînerê rêza Swami li Hindistanê, hate guhertin, ku hîn dikir ku armanca jiyanê ew e ku meriv bi giyanê gerdûnî re yekîtiyek hişmend a bextewar bêyî tunekirina hişmendiya xwe bi dest bixe.

Mamoste Buda û şagirtên wî bêzewac bûn. Dema ku ew li Hindistanê rêwîtiyê dikirin, bûyerek ecêb bi serê Buda hat ku şagirtên wî şaş kir û hişt ku hin ji wan ji tevgerên mamosteyê xwe guman bikin.

Dema ku Bûdayê mezin li ber siya darekê bi wan re bêhna xwe vedida, jinek nêzîkî wan bû û bi awayekî bêhempa ji beden û rûyê Bûda hez kir, ku ronahiyek bêhempa dibarand. Ew di cih de evîndarê wî bû. Bi coş û kelecane, ew bi destên vekirî ber bi wî ve bazda da ku wî hembêz bike û maç bike, û qîr kir, "Ey şahî û ronahiya jiyanê, dilê min ji te re bi evîne lêdide!"

Şagirt matmayî man dema ku bihîstin mamosteyê wan bersiva jinika ceribandinê da û got: "Ezîzê min,

ez jî ji te hez dikim Lê niha dest nede min, çimkî hîn dem nehatiye."

Wê bersiv da: "Tu dibêjî 'evîna min' û dîsa jî tu qedexe dikî ku ez dest bidim te!"

Bûdayê mezin bersiv da: "Bawer be, evîna min, ez ê paşê destê xwe bidim te, lê ne niha û ez ê îspat bikim ku ez çiqas ji te hez dikim."

Dît ku gotinên wî ew qanîh nekirine, wî lê zêde kir: "Bawer bike bi gotinên min, evîndara min, û qet gumanê li wan neke. Paşê, dema ku evîndarên te yên ku niha ji te hez dikin te biterikînin, ez ê werim cem te."

Xwendekarên wî dema van çîrokên romantîk ji mamosteyê xwe bihîstin matmayî man, û hin ji wan difikirîn ku mamosteyê wan bi rastî jî ketiye nav dafika wê jinikê.

Piştî çend salan ji wê bûyerê, dema ku Bûda bi şagirtên xwe re difikirî, ji nişkê ve qêriya: "Divê ez biçim, ji ber ku evîndara min a cezbkar gazî min dike. Ew niha pêdivî bi min heye, û divê ez soza ku min dabû wê bi cih bînim."

Gava ku wî ev gotin gotin, ew rabû ser xwe û reviya, û şagirt li pey wî bazdan da ku wî ji ceribandina jinika xapînok rizgar bikin.

Di dawiyê de, mamosteyê mezin û şagirtên wî gihîştin heman darê ku ew berî çend salan rastî wê jinika ceribandinê hatibû. Wan di bin wê darê de çi dît?

Wan heman jin dît ku li erdê dirêjkirî bû, laşê wê yê bedew bi nexweşiya çiçikê tijî bû û bi pustulên bêhnxweş û pîs tijî bû.

Şagirt lerizîn û yekser ji wê dûr ketin, lê Bûda, bi dilê xwe yê nerm û evîna xwe ya kûr, li kêleka wê rûnişt, laşê wê yê rizî rakir, danî ser çokên xwe û di guhê wê de bi çirpe got:

"Evîna min, ez hatime ku îspat bikim ka ez çiqas ji te hez dikim, û soza xwe ya ku ez ê destê xwe bidim te bi cih bînim, ez demek dirêj li bendê mam ku evîna xwe ya dilsoz ji te re îspat bikim. Ez ji te hez dikim dema ku her kes dev ji hezkirina te berdide. Û ez destê xwe didim te dema ku hevalên te - rojên rûmetê - naxwazin destê xwe bidin te."

Dema ku wî ew gotin gotin, wî yekser ew ji rewşa wê ya nexweş qenc kir û jê xwest ku tevî malbata şagirtên wî bibe, û wê jî bi biryardariyek bêdawî û kêfxweşiyek bêdawî bersiva vê daxwazê da!

Aştî li ser te be

Erêkirin Ji bo başbûna giştî

Li ser textê her hest, her raman û îradeyê,

Ya Xudan, tu rûniştî û li hebûna min dinihêrî

Tu fikir, îrade û hest î

**Tu rêberî dikî Tu her raman, îrade û hestê birêve
dibî**

**Ji bo ku hûn bikaribin li gorî rêberiya we
tevbigerin**

Û rêberiya te dişopînin

Û bibin mînaka te

Di perestgeha hişmendiye de ronahî heye

Ronahiya te dermankerê mezin e

Tiştê ku çavên min berê dîtibûn, ez niha dibînim,

Perestgeha min niha ronî bûye, tarîti te de nîne!

Ez ketim xewê û xewna wêranbûna perestgehê dît

Bi tîrên tirs û nezaniyê, û agirên fikaran

**Te tenê min şiyar kir û min dît ku avahî saxlem e,
ne kavi e!**

Dixwazim te bibînim, dixwazim te bibihîzim

Di hebûna min de, di stêrkan de

Di şaneyên laş de, ew bi rêkûpêk kar dikin

Ew her kêmasiyek di laş de rast dike û tamîr dike

Ax, çiqas ez dixwazim te bihebînim

**Ez te di laşê xwe de, li dora xwe û di hemû
hebûnê de dibînim**

Tu herheyî yî

Evîna min ji te re, ya Xudan, bêdawî ye!

Daxwaza te, ya Xudan, bi rêya min dixebite

Îradeya min şewqek ji ronahiya te ye

Di hundirê min de, ronahî dibiriqe, û tarîti paşve diçe

Ez ê niyet bikim û bixwazim

Ez ê bixebitim û ava bikim

Bila egoya min rêberiya min neke

Di şûna wê de, tu yê ku rêberî dike yî

Û tu yê ku ez guhdarî dikim î

Ez ê wê bi hêza îradeyê bi dest bixim

Bênavber çalak

Ji ber vê yekê, ey Xudan, biryara min xurt bike

Bi îradeya te ya mezin

Bila em, ey Xudan, bibin

Mîna zarokên biçûk ên bêguneh

Mîna wan ên ku ji Padîşahiya Ezmanan kêfxweş dibin

Evîna te di hundirê me de bêkêmasî ye

Û ji ber ku tu bêkêmasî yî

Bi vî awayî em hem saxlem û hem jî bi awayekî bedenî û derûnî ne

Tu li her derê yî û bêkêmasî di hebûna te de ye

Ronahiya te di nav bedenê de dibiriqe

Hucreyên wê saxlem ji ronahiya te dikişînin

Bila ez fêr bikim ku tu di hişê min de dijî

Bi giyan û hebûna xwe

Bi her atomek laşê min re

Bila ez bizanim!

**Ey jiyana jiyana min, tu bêkêmasî yî, tu her tiştî
dihewîne**

Tu di dilê min de yî û tu di hişê min de yî

Bi çavên min, bi rû û bi laşê min

**Tu yî yê ku lingên min digerîne da ku ez bikaribim
bimeşim**

Herdu jî dengbêj in

Hêza te piştgiriya te ye; çalakiya te hêza te ye

Ez ê nekevim ji ber ku hûn piştgiriye didin min

Ez nekevim ji ber ku

Ez ji hêza te bawer dikim!

Tu di qirikê min de yî

Tu di malzaroka min de û di nav perdeya min de yî

Her organek bi ronî dibiriqe

Di stûyê min de tu dibiriqî, tu dibiriqî

Ew bi hêz e, bi tevahî saxlem e

Tu di nav demarên min re diherikî, enerjiya paqij

Ew bi temamî baş e

Di damarên min de, di damarên min de diherike

Tu agir î ku hemû qirêjiyan dixwe

**Laşê xwe ji hemû nexweşîyan paqij dike
Çawa ku tu evîndarê min î, ez jî evîndarê te me
Ez hebûna te di hişê xwe de hîs dikim
Bi herikîna jiyanê re dilerize
Bila xeyala min ji hemû sînoran derbas bibe
Bila ew li her herêmê bê astengî û qedexe bifire
Eger ez li ser nexweşîyan bifikirim, dibe ku ez bi
xwe nexweş bikevim**

**Dema ku ez li ser tenduristiyê difikirim, ez xwe
baş hîs dikim**

**Her kêlîk, her saet, her roj
Ez xwe xurt hîs dikim, ez xwe saxlem hîs dikim
Ez xwe kêfxweş, enerjîk û bextewar hîs dikim
Min xeyal kir ku ez nexweş bûm
Ez şiyar bûm û kenîyam gava min dît
Hêsirên min di çavên min de diherikin
Ev hêsirên şahiyê ne, ne hêsirên xemgîniyê
Ez pir saxlem û sûnî me
Tevî xewnên nexweşiyê
Ey Xwedê, bila ez kêfxweşiya te hîs bikim
Û ez ji te û hebûna te hez dikim
Çi ez guhdar bim an jî serhişk bim
Ezê evîndarê te bimînim, Xudanê min, her û her**

Bila ez hîs bikim ku ez her gav tendurist im

Û ez di jiyana xwe de kêfxweş im

Bila ez bextewariya te tijî bikim

Bila ez fêm bikim, ey zanayê hemû tiştî

Ji bo daxwaza Te ya aqilmend!

Xwe-analîz: Kilîda jiyanêke bextewar

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Werin em sînorên egoyê berdin û di nav çîmenên berfireh û bêdawî yên pêşkeftina giyanî de bigerin. Mîna karwanê demê, ku her tim li ser rêyên jiyanê dimeşe, divê karwanê giyan jî li ser rêyên berfirehbûna dawîn ber bi ber deriyê giyanê îlahî ve bimeşe.

Înîsiyatîfa ji bo bicihanîna erkên herî girîng ên jiyanê pir caran di bin kavi û xirbeyên adetên mirovan de dimîne. Divê mirov xwe jî bandora van adetên rizgar bike û di axa jiyana xwe de dest bi çandina tovên serkeftina ku mirov dixwaze bike. Jiyan nîrx û girîngiyê bi dest dixe dema ku em peywireke herî bingeîn û bingeîn bi cih tînin: kifşkirina wate û nîrxa rastîn a hebûna xwe.

Divê mirov fêm bikin ku ev wêneyên kozmîk ên dînamîk ên jiyanê bê sedem nayên pêşkêş kirin. Her roj em dîmenên nû dibînin, û her roj dersên nû tîne ku divê em bi balkişandina ser armanca dawîn a hebûna mirovan fêr bibin: naskirina Hebûna Bilind a ku li pişt perdeya jiyanê veşartî ye.

Bi milyonan kes qet xwe-analîzê nakin. Ji aliyê psîkolojîk ve, ew dikarin bi berhemên otomatîk ên hawîrdora xwe werin şibandin. Ew jiyana xwe bi taştê, firavîn, şîv, kar, xew û çûna vir û wir ji bo şahiyê derbas dikin. Ew nizanin li çi digerin, çima li wê digerin, an çima wan bextewariya bêkêmasî û razîbûna mayînde nedîtiye. Bêyî xwe-analîzê, mirov otomat dimînin, ku ji hêla şert û mercên hawîrdora xwe ve têne rêvebirin. Xwe-analîza rast rêya herî bibandor e ji bo pêşkeftin û pêşxistina potansiyela kesekî.

Divê xwe-analîz bi rastgoyî û durustî were kirin. Baştirîn rê ji bo vê yekê ew e ku mirov rojane raman û xwestekên xwe binivîse, da ku ew bikaribe bêyî xemilandin an sextekarî bi xweya xwe ya rastîn re rûbirû bibe. Piraniya mirovan ji ber ku ew kêmasiyên xwe nabînin, ber bi başiyê ve naguherin.

Her kes berhema jîngeh û mîrateya xwe ye. Kesek ku li welatekî taybetî ji dayik dibe, taybetmendiya cihêreng ên wî welatî nîşan dide. Kesek ku li Çînê an welatekî Rojavayî ji dayik dibe, bi îhtîmaleke mezin taybetmendî û taybetmendiya ku bi wan welatan ve girêdayî ne nîşan dide. Jîngeha ku kesek tê de dijî encama faktorên mîratî ye: avantaj û xwestekên ku di jiyana berê de hatine bidestxistin. Taybetmendiya ku ji enkarnasyonên berê hatine bidestxistin dibin sedema jidayikbûna kesek di malbat an jîngeha ku ew tê de ne.

Dema ku em li ser malbatên navdar dixwînin, em pir caran dibînin ku zarokên mirovên mezin ne hewce ne ku di heman asta rewşenbîrî de bi dê û bavên xwe re bin. Ev têkçûna biyolojîk û genetîkî di mirovan de guman û pirsan derdixe holê: Çima em di jiyana

mirovan de heman encaman nabînin ku em di padîşahiyên nebat û heywanan de dibînin, ku nijadên baş bi gelemperî nijadên baş çêdikin? Divê em di lêgerîna bersivê de bikevin nav mekanîzmayên hundirîn ên jiyana mirovan.

Ne ecêb e ku meriv zarokek di malbateke pispor a wêje û zanistê de bibîne ku bi tevahî eleqeya wî bi wêjeyê re tune be. Rast e ku ew di hawîrdorek wêjeyî de di nav hezkiriyên wêjeyê de ji dayik bûye û mezin bûye, lê ew heman meylên parve nake. Çima û çawa paradoksên weha çêdibin? Hawîrdor û mîrat ji bo vê diyardeyê ravekirinek mentiqî pêşkêş nakin. Lê li pişt van hemî faktoran rastiya vejînê heye. Em di malbateke taybetî de ji ber wekheviyek di hin taybetmendiyan de ji dayik dibin. Lê her endamek malbatê takekesek serbixwe ye, bi taybetmendiyan ku ji jiyana xwe ya berê hatine anîn. Ji ber vê sedemê, tevî hin wekheviyên biyolojîk û genetîkî di navbera endamên malbatê de, her kes di karakter û kesayetiya de ji yên din cûda dibe.

Mirovek ji ber sedemên taybetî yên ku ji ber kiryarên wî yên berê hatine destnîşankirin, hildibijêre ku di malbateke taybetî û di jîngeheke civakî an neteweyî ya taybetî de ji dayik bibe. Ji vê perspektîfê ve, mirov mîmarê çarenûsa xwe û plansazê çarenûsa xwe ye. Mirov dikare bi analîzkirina xwestek û adetên xwe yên berbiçav di vê jiyana de, heya radeyekê pêşbînî bike ku ew ê di jiyana xwe ya pêşerojê de bibin çî.

Girîngiya xwe-analîzê ji bo mezinbûna giyanî li vir e. Hin kes bi xwendina romanên trajîk ve girêdayî ne, wan wekî cureya xwe ya bijare dibînin û hîs dikin ku ew ê heta dawiya jiyana xwe ji wan kêfê bistînin. Lê

heke ew xwe analîz bikin, ew ê bibînin ku ew pir caran ji ber xwendina domdar a vê celebê wêjeyê depresiyon û aciz dibin. Ji ber vê depresyonê, dibe ku ew bixwazin dev ji vê adetê berdin û li şûna wê adetê xwendina pirtûkên giyanî yên ku ramanên wan îlham dikin û hestên wan bi ramanên saxlem û bilind xwedî dikin, pêş bixin. Ger ew vê guhertinê bikin, ew ê bibînin ku jiyana wan bi saya têgihîştina hişmend û biryardariya xurt rêyek nû ya ecêb girtiye.

Rast e ku em dikarin xwe pir zû biguherînin ger em bixwazin, lê guhertina şêwaz û adetên salan hewldanek rastîn û îradeyek xurt hewce dike.

Ji bo jîholêrakirina adeteke kûr, divê hemû hêzên biryardariyê ber bi aliyekî berevajî ve werin seferberkirin heta ku adeta xirab bêbandor bibe û hêza wê bêbandor bibe. Piraniya mirovan ji bo vê yekê sebir û berdewamiya pêwîst tune ye. Lêbelê, divê mirov fêhm bike ku tiştê ku mirov afirandî an kiriye dikare were jêbirin an jî bêbandor kirin.

Dema ku hûn xwe analîz dikin, xwestekeke xurt hebe ku hûn kêmasiyên xwe ji holê rakin û bibin ew kesê ku hûn dixwazin bibin. Dema ku hûn kêmasiyên ku xwe-analîza rasteqîne destnîşan dike kifş dikin, xwe bêhêvî an jî dilşikestî nekin; li şûna wê, wê wekî derfetek bibînin ku hûn nas bikin ka çi hewce ye ku di kesayetiya we de were çareser kirin.

Teoriyek derketiye holê ku îdia dike ku fikir berhema rijênên endokrîn e. Ev têgeh bê bingeheke Goşt û hestî nikarin ramanê hilberînin. Hiş mîmarê sereke yê her tiştî ye, hem giştî û hem jî taybetî. Çawa ku av bi sarbûnê dibe qeşa, fikir bi rêya kondensasyonê formên fîzîkî digire. Her tişt di gerdûnê de bi formên fîzîkî tê fikirîn. Heta organa

endokrîn jî xuyangeke fîzîkî ya modelek mînyaturî ya ramanê ye.

Rewşa laşî û psîkolojîk a mirovekî bi hev ve girêdayî ne. Mînakî, hatiye dîtin ku kesên bi nexweşiya kezebê pir caran aciz û bêhnteng dibin. Dema ku kesek ji derdana zêde ya zeravê an jî kêmasiya kezebê dikişîne, dibe ku ew nexwaze bi her kesê ku pê re hevdîtin dike bikene an jî kêfxweş bibe. Di şûna wê de, dibe ku ew hêrs û aciz bibin. Raman û hest ji hêla rewşa laşî ve têne bandor kirin.

Dema ku organ zirarê dibînin, ev yek bandorek neyînî li ser hêza derûnî dike, ku ev jî di encamê de qels dike. Kesên ku gelek goşt dixwin pir caran meyla hêrs û acizbûnê dikin. Ger kesek tenê ji bo hefteyekê ava tirî bixwe, ew ê bi her kesî re xwe teze û ahengdar hîs bike.

Zêdexwarin û xwarina xwarinên ne guncaw gelek toksînan di laş de çêdike û diparêze, ku bê guman bandorek neyînî li ser hişê dike, ew dike sist, bêhal û bi hêsanî aciz dibe. Rojiya navberî ya li ser ava tirî an porteqalê alîkariya paqijkirina laş dike, ku ev jî dibe alîkar ku mêjî ji nû ve were vejandin û enerjîk bibe. Wekî din, rojiya dermankirinê ya hefteyekê rojekê, û carinan jî sê rojan carekê (dema ku di dema rojiyê de av û ava fêkiyan tê vexwarin), hatiye nîşandan ku alîkariya paqijkirina laş ji toksîn û bermayiyên kombûyî dike. Rojiya ji sê rojan zêdetir divê di bin çavdêriya bijîşk an pisporek rojiyê de were kirin.

Carekê ez rastî zilamekî heftê salî hatim ku cilên sivik li xwe kiribûn, bê kinc û bê gore, her çend pir sar bû jî. Wî ji min re piştrast kir ku qet serma hîs nedikir! Wî laşê xwe bi hewayê sar ve aşîna kiribû. Hiş bandorê li laş dike ji laş bêtir ku bandorê li hiş dike,

her çend hêmanên kîmyayî yên laş bi berdewamî bandorê li hiş dikin.

(Têbînî: Lêkolînên cidî li ser bandora xwarin û xurekê li ser tenduristiya derûnî bi salan berî ku Paramhansa vê çavdêriyê bike, diqewimin. Kesên ku di nav xizaniyê de mezin bûne û ji xwarina rast bêpar mane, bê guman pêşveçûna derûnî ya lawaz û bertekên hêdîtir nîşan dane. Wekî din, zanistê nîşan daye ku hin celebên dînîtiyê [ku hîn jî wekî bêderman têne hesibandin] bi karanîna hêsan a vîtamînan bi girîngî baştir bûne. Her wiha, sedemên hin celebên depresyon, fikar û hestên din dikarin werin şopandin ber nehevsengiya hêmanên kîmyewî di laş de.)

Her çend hiş bandorek girîng li ser laş bike jî, paşguhkirina laş ne aqilane ye. Divê mirov xwarina saxlem li şûna xwarina ne tendurist bide. Ger şert û merc hewce bikin ku hûn bi mirovên ku we aciz dikin re bijîn, tê pêşniyar kirin ku hûn car caran hawîrdora xwe biguherînin. Lê ji van hemûyan çêtir jî ew e ku hûn rewşa xwe ya psîkolojîk biguherînin da ku hûn ji kirinên yên din aciz nebin. Xwe biguherînin, û hûn ê bikaribin li her deverê di aştî û bextewariyê de bijîn.

Cîhan bi tevahî mîna penageheke derûnî ye. Hin kes ji çavnebarî û hesûdiyê dikişînin, hinên din jî ji hêrs, nefret û şehwetê. Ew qurbanên adet û hestên xwe ne. Lê hûn dikarin di hawîrdora xwe de aştîyê biafirînin. Xwe analîz bikin. Hest bandorên diyarker li ser hiş û laş dikin. Çavnebarî û tirs rûyê mirov zer dike, lê evîn wê geş dike. Dema ku hûn dikarin aram bin, hûn ê her gav bextewar bin.

Mirov hewl dide çi cureyê xwe pêş bixe, divê ew hewl bide ku xwezaya xwe ya rastîn analîz bike û taybetmendiyan wê yên çêtirîn pêş bixe. Dibe ku

mirovêk xwedî nasnameyek exlaqî, etîkî, welatparêzî, hunerî, an karsaziyê be, û hwd. Ger armanca wan ew be ku bi îdealên exlaqî yên herî bilind re li hev bikin, divê ew bi durustî bijîn û xwedî niyeta baş û xêrxwazî ji bo her kesî bin. Ev bingeha tevgera baş e. Şanaziyê ew kesên ku xwe rewa dikin diafirîne ku rexne û şermekirina qelsên li dora xwe bikin. Lê ew kesên ku xwedî karakterê esil û giyanên têgihîştî ne, bi yên din re hevxiyê dikin û wan ji ber xeletiyên ji nezani û nixandina xelet derdikevin şermekirina nakin.

Kesên ku meylên materyalist hene pir caran bêsedem cefayê dikişînin. Divê ev kes fêrî xwekontrolkirinê bibin, wekî din ew mîna perçeyên cîhana fîzîkî ne, mecbûr in ku rojane hejmareke diyarkirî cixareyan bikşînin û xwarinên taybetî bixwin. Ger qehwe an jî firavîna xwe ji dest bidin, serê wan diêşe û tenê dikarin li ser doşekê bi taybetmendiyên taybetî razên. Her çend rehetî baş be jî, divê mirov nehêle ku ew xwe kole bikin. Hevsengî pir girîng e, û heya ku mirov xwezaya xwe ya derûnî, laşî û giyanî hevseng neke, mirov dê bextewariyê nas neke. Ne aqilane ye ku meriv bihêle ku xwezaya madî li ser aqil û têgihîştina mirov serdest be. Gotina dawî û biryara dawîn divê her gav aîdî wîdan û têgihîştinê be.

Jiyaneke sade û ramanên bilind divê armancên mirovahiyê bin. Divê em hemû hêmanên bextewariyê di hundirê xwe de hilgirin. Ev bi rêya meditasyonê û hevrêzkirina hişmendiya me bi kêfxweşiya giyanî ya herdem nû ve gengaz e. Xwedê bextewariya gerdûnî ye, û bi hevahengiya bi Wî re, em kêfxweşiya Wî hîs dikin û şîrîniya Wî tam dikin. Divê em qet bextewariya xwe nexin bin bandora derveyî. Çi hawîrdora ku em lê dijîn an dixebitin be jî, divê em aştîya xwe ya hundurîn ji bandora wê biparêzin. Xwe analîz bikin û

bibin ew kesê ku divê hûn bibin û ew kesê ku hûn dixwazin bibin. Mirov kêmkêmkê xwe-kontrolkirina rastîn fêr dibin; di şûna wê de, ew tiştên ku zirarê didin başiya xwe dikin û dîsa jî bawer dikin ku ew bextewar in! Lê bextewariya wan xeyalî ye. Mifteya rastîn a bextewarî û serkeftinê di kirina tiştên ku hûn dixwazin bikin de ye ji ber ku ew erkê we ye, û dûrketina ji kirina tiştên zirardar ji ber ku dûrketina ji wan çêtir e.

Divê hûn hişê xwe bi gelek xem û berjewendiyan ve mijûl nekin. Wan binirxînin da ku bibînin ka ew bi rastî girîng in. Dem pir bi qîmet e û divê neyê windakirin. Xwendina pirtûkek sûdmend dikare rehetiya we ji temaşekirina fîliman pir zêdetir baştir bike. Ez pir caran dibêjim, "Heke hûn saetekê bixwînin, duyan binivîsin. Heke hûn du saetan binivîsin, sêyan bifikirin. Heke hûn sê saetan bifikirin, tevahiya demê bifikirin."

Li ku derê biçim, ez her tim aramî û aştiya xwe ya giyanî diparêzim. Derziya kompasê her tim ber bi bakur ve nîşan dide. Bi heman awayî, divê hiş her tim ber bi qutba kêfxweşiya giyanî ve be; wê hingê kes nikare aramiya te têk bide an jî hevsengiya te xera bike.

Divê mirov hewl bide ku her roj ji ya berê çêtir be, wekî din dibe ku di warê tenduristî, aramiya hundirîn û bextewariyê de paşve gav bavêje. Çima? Ji ber ku ew têra xwe hewl nadin ku raman û kiryarên xwe kontrol bikin. Mirov adetên xwe diafirînin û dikarin wan biguherînin. Ger hûn xwe meylê ramanê neyînî bibînin, xwe bi mirovên baş dorpêç bikin, pirtûkên baş bixwînin û bifikirin. Guhertina hevalên

xwe, ger hewce be, dikare bandorek erênî li ser jiyana we bike.

Dema ku hûn biryar didin ku ber bi baştir ve biguherin, ji bîr mekin ku hevalên baş û bandorên erênî ji bo gihîştina armancên we pir girîng û neçar in. Bandora hawîrdorê - baş an xirab - ji îradeyê xurttir e, ji ber vê yekê dema ku hûn bi yên din re mijûl dibin vê yekê di hişê xwe de bigirin.

Xwe-analîz ji bo xwe-pêşvebirinê jî girîng e. Ger hûn bikaribin xwe bi cesaret û bê tirs analîz bikin, hûn ê bikaribin li hember analîza yên din bisekinin û rexneyên wan dê bandorê li we nekin.

Ew kesên ku li ser kêmasiyên yên din disekin, nêçîrvan in. Cîhan tijî xerabiyê ye, ji ber vê yekê divê mirov ne xerabiyê bibêje, ne xerabiyê bifikire, ne jî xerabiyê bike. Berevajî vê, divê mirov mîna gulê be, bîhna dîlovaniyê, niyetên paqij û evîna biratiyê belav bike. Bila mirov hîs bikin ku hûn hevalek rastîn in - avaker, ne wêranker. Ger hûn dixwazin ji xwe çêtir bin, xwe analîz bikin û taybetmendiyên heja yên di hundurê xwe de pêş bixin. Giyanek dîlovan ji gotinan bêtir li ser xwediyê xwe diaxive, ji ber ku ew lerizînek bêhempa derdixe ku yên din bê xeletî hîs dikin û fêhm dikin. Li ser ronahiyê bifikirin, û tarîti dê wînda bibe. Bixwînin, bifikirin, û çî ji destê we tê bikin da ku alîkariya yên din bikin û barê fikar, êş, tirs û neheqiyê ji ser milên wan rakin.

Gelek kes bê armanc di jiyane de digerin, bêyî armanceke zelal Armanca xwe diyar bikin û ji bo bidestxistina wê bixebitin. Dem ji bo lêkolîna li ser xwe û duayên taybet veqetînin. Gelek tiştên îlhambexş hene ku li benda kifşkirinê ne, lê em pir caran dem û enerjiya xwe li ser mijarên piçûk wînda

dikin. Bextewarî nayê heya ku em li ser şehrezaiya kesayetên mezin bisekinin û ji hêla ronahiya wan ve neyên rêber kirin. Ramanên wan di pirtûk û nivîsên din ên giyanî de tene dîtin da ku alîkariya me bikin û rêberiya me bikin.

Baş e ku meriv ji kêfên jiyane kêfê werbigire, lê tiştek şûna jiyana hundirîn û hizirkirina xweragir nagire, ji ber ku bextewarî bi hizirkirinê û bi naskirina mejiyên mezin bi riya ramanên wan ên di pirtûkan de hatine parastin ve girêdayî ye, her weha ew bi dorpêçkirina xwe bi mirovên baş û esilzade ve jî girêdayî ye.

Tenêti ji bo kesên ku ji hizirkirinê hez dikin xweş e, lê ev nayê wê wateyê ku hûn xwe ji mirovan dûr bixin an jî xwe tenê bihêlin. Dema ku hûn dixwazin civakî bibin, bi dil û can, bi hemû evîn û dostaniya xwe bikin, da ku hevalên we di hebûna we de rehetiyê bibînin û her gav li benda dîtina we û kêfa hevaltiya we ya baş bin.

Aştî li ser te be

Rîska bi bandor

Paramhansa Yogananda

Ez ketim hundirê aşxane û bi serbilindî selikek sebzeyan pêşkêşî mamosteyê xwe Sirri Yuktsuwar kirim û min got:

"Ev diyariyek ji bo we ye, efendim! Min ev şeş kulîlkên mezin bi destên xwe çandin û di qonaxên mezinbûna wan de bi nermiya dayikekê ji bo zarokê xwe yê pitik lînêrîn kir."

Srî Yuktiswar bi kenekî spasdâr bersiv da, "Spas dikim ji kerema xwe wê di odeya xwe de bihêle; ez ê sibê ji bo şîveke taybet hewce bikim."

Ez nû gihîştibûm bajarê Puriyê da ku betlaneya havînê li perestgeha peravê ya mamosteyê xwe derbas bikim. Ev vekişîna du qatî û şad li ser Kendava Bengalê ye û ji hêla mamoste ve bi alîkariya şagirtên wî hatiye avakirin.

Sibeha din zû şiyar bûm, bi bayê deryayê yê şor û xweşikbûna aram a perestgehê ve teze bûm, min bihîst ku mamoste bi dengê xwe yê melodîk gazî min dike, ji ber vê yekê min li kulîlkên tijî evîn û hezkirinê nihêrî, û dûv re bi baldarî ew di bin nivînên xwe de rêz kirin.

Mamoste got, "Werin em herin peravê." Ew li pêş meşiya, û ez bi komê xwendekarên ciwan re li pey wî çûm. Mamoste bi şerm li me nihêrî û got:

"Ji kerema xwe di du rêzan de bimeşin, gavên xwe bi hev re hevdeng bikin"

Paşê dema ku me guh da wî, wî me lêkolîn kir û dest bi xwendina tiştê kir wekî vê:

Ey xortan, xurt bin û bi refên rêkûpêk bimeşin!

Ez bi nermiya ku mamoste bi gavên xweşik ên xwendekarên xwe yên ciwan dimeşiya matmayî mam.

Mamoste li çavên min nihêrî û got, "Raweste! Te deriyê paşîn ê îbadetxaneyê girtiye?"

Min bersiv da, "Ez wisa difikirim, efendim."

Seri Yuktsuwar çend deqeyan bêdeng ma, kenek sivik, hema bêje vemirî li ser lêvên wî dilîst, paşê di dawiyê de got:

"Na, min ji bîr kir ku divê meditasyona pîroz wekî hincet neyê bikar anîn da ku xwarinên bedenî paşguh bike"

Min guman kir ku henekê dike, lê wî zêde kir: "Şeş kulîlkên te dê di demek nêzîk de bibin pênc"

Em wekî ku mamoste ferman dabûn vegeriyan, û dema ku em nêzîkî cihê ayînê bûn wî got:

"Li bendê be, Mukunda (Paramhansa), li milê çepê yê te, li aliyê din ê hewşê ber bi rê ve, Kesek dê di demek nêzîk de were wir û bibe sedema cezayê te."

Min acizbûna xwe ji van gotinên nezelal veşart. Ji nişkê ve, min gundiyeke li ser rê dît ku bi awayekî ecêb direqisî û bi destên xwe bi awayekî bêaqil îşaret dikir. Ez hema bêje ji meroqê gêj bûm û bi baldarî li dûmena bi tevahî bêaqil nihêrîm. Tam di gava ku zîlam li ber windabûna ji ber çavên me bû, Sri Yuktswar got, "Niha ew ê vegere"

Gundî tavilê rêya xwe guherand û ber bi piştê perestgehê ve çû. Piştî ku ji rêyeke qûmî derbas bû, ew ji deriyê paşîn ket hundir, ku min ew neqefilandibû, tam wekî ku mamosteyê min jê re gotibû. Piştî demek kurt, ew derket û yek ji kulîlkên min ên hêja hilgirt, serbilindiya wî diyar bû dema ku ew bi atmosferek rûmet û rêzgirtinê dimeşîya.

Ev dûmena komîk, ku ez tê de wek qurbanî xuya bûm, min ji dûvçûna diz dûr nexist, ku min bi lez û bez li pey wî çûm. Ez hîn negihîştibûm nivê rê dema ku Sri Yuktiswar, ji serî heta binî ji kenê dihejand, gazî min

kir û ji min xwest ku ez vegerim. Di navbera teqînên kêfxweşiyê de, wî şîrove kir:

"Ew mirovê belengaz bêriya gulberojê dikir, ji ber vê yekê min fikirî ku yek ji gulberojên te yên ku te bi rêkûpêk lê nenêriye, ji bo wî ne zirar e!"

Ez bezîm odeya xwe û min dît ku diz hezkiriyê sebzeyan bû, ji ber ku wî dest nedabû zengilên min ên zêr, saeta min, an pereyên min, yên ku hemî li ser betaniyê belav bûbûn. Di şûna wê de, ew di bin nivînan de çûbû ber sebeta veşartî ya kulîlkan, da ku daxwaza dilê xwe bicîh bîne.

Wê êvarê min ji Sri Yuktwar xwest ku wê bûyerê, ku ne bê hin aliyên tevlihev bû, ji min re rave bike. Mamoste hêdî hêdî serê xwe hejand û got:

"Hûn ê fêhm bikin ku rojekê zanist dê di demek nêzîk de hejmarek qanûnên nenas kifş bike"

Çend sal şûnda, dema ku ecêbên radyoyê ji nişkê ve li ser cîhanek bi heybet derketin holê, pêxembertiya mamoste hate bîranîn. Ramanên kevin ên li ser fezayê û demê ji bo her û her winda bûn, ji ber ku niha yek mal tune ye, çî qas piçûk be jî, ku bi gelek kanalên radyoyê (û satelîtê) yên gerdûnî negihîje wê. Heta hişên herî bêaqil jî li ber delîlên bêguman ên yek ji taybetmendiyan diyarker ên mirovahiyê hatine vekirin û berfireh bûne: tevahîbûna hebûnê.

Çîroka komîk a kulîlkê dikare bi berawirdkirina wê bi radyoyekê were fêmkirin. Mamosteyê min veguhezkar û wergirekî bêkêmasî bû. Raman ji bilî lerizînên nazik û eterîk tiştêk din nînin. Çawa ku radyoyek hesas bernameyek taybetî ji nav hezaran

ramanên ku li her derê têne weşandin hildibijêre, Sri Yuktiswar jî ji ramanek - ramana ehmeqê ku bi kulîlkê ve mijûl e - ji nav bêhejmar ramanên mirovan ên ku li vê dinyayê têne weşandin - vekirî bû. Dema ku em ber bi peravê ve dimeşyan, mamoste xwesteka gundiyê sade hîs kir û tavlê ji bo pêkanîna wê tevgeriya. Çavê pîroz ê mamosteyê min dît ku zilam berî xwendekaran direqisî. Ji bîrkirina min a kilîtkirina deriyê perestgehê ji mamoste re hincetek hêsan da ku min ji yek ji nebatan min ên delal mehrûm bike. Bi vî rengî, Sri Yuktiswar, piştî ku wekî wergir tevgeriya, wekî veguhezkar jî tevgeriya. Di vê rolê de, mamoste karîbû gundî rêber bike ku gavên xwe paşve bizivirîne û biçe odeyek taybetî da ku kulîlkek yekane bistîne.

Têgihîştin rêberê giyan e û bi rastî di kêliyên aramiyê de di mirov de xwe nîşan dide. Hema hema her mirovek întuîsyonek hundurîn a neşirovekirî jiyan kiriye an jî kariye ramanên xwe bi bandor ji kesekî din re veguhezîne.

Hişê mirovekî ku ji xem û fikaran azad e, xwedî şiyana pêkanîna hemî fonksiyonên tevlihev ên radyoyekê ye: şandin û wergirtina ramanan, û fîltrekirina yên nexwestî. Çawa ku hêza şandina îstasyoneke radyoyê bi mîqdara elektrîka ku bikar tîne ve girêdayî ye, bandora hişê mirov, mîna radyoyekê, bi îradeya her kesekî ve girêdayî ye.

Hemû raman di gerdûnê de hetahetayê dimînin. Bi saya baldarîyeke kûr, mamosteyekî ronakbîr dikare ramanên her kesekî, zindî an mirî, bigire û bixwîne. Raman ji eslê xwe gerdûnî ne, ne takekesî ne. Rastî nayên afirandin lê tên kifşkirin. Ramanên derewîn - piçûk an mezin - ji kapasîteya têgihîştinê ya ne bes derdikevin. Armanca yogayê ew e ku hiş bêdeng bike

da ku ew bikaribe rêberiya bêqusûr a dengê hundurîn, bêyî xirabûn an tevliheviyê bibihîze.

Radyo û televîzyonê deng û wêneyên kesên din ên dûr di heman demê de anîn malên bi mîlyonan kesan. Ev yekem nîşana zanistî bû ku mirovahî giyanek gerdûnî ye. Her çend subjektîvîteya kor bi her awayî hewl dide ku eslê mirovahiyê serdest bike û bigire jî, ew ne laşek e ku bi xalek diyarkirî ve girêdayî ye, lê belê giyanek hebûna gerdûnî ye.

Di vê mijarê de, Charles Robert Richet, xwediya Xelata Nobelê ya Fîzyolojiyê, ev tişt nivîsandîye:

"Bi rastî jî ecêb û ecêb e ku diyardeyên xwezayî yên ne gengaz hîn jî çêdibin. Dema ku ew werin damezrandin, ew ê me ji zanistê di sedsala borî de bêtir matmayî nekin. Difikirin ku diyardeyên ku em niha bi hêsanî qebûl dikin êdî me matmayî nakin ji ber ku ew hatine têgihîştin. Lê ev ne wusa ye. Ger ew êdî me matmayî nekin, ne ji ber ku em wan fêhm dikin, lê ji ber ku ew bûne nas. Ger em bi her tiştê neguhêzbar matmayî bimînin, wê hingê divê em bi her tiştî matmayî bimînin: bi kevîrê ku di hewayê de tê avêtin, bi gûzek ku dibe darek mezin a berûyê, bi civaya ku dema germ dibe fireh dibe, û bi hesinê ku ji hêla mîknatîsê ve tê kişandin."

"Zanist îro êdî tevlihev nîne. Rastiyên ecêb û nediyar ên ku nifşên me dê derxînin, niha nêzîkî me ne û li me dinihêrin, wekî ku em bibêjin, her çend em wan nabînin jî. Lê gotina ku em wan nabînin ne bes e: em naxwazin wan bibînin, ji ber ku gava rastiyek nediyar û nenas xuya dibe, em hewl didin ku wê bixin çarçoveya giştî ya zanîna pejirandî, û heke kesek piştî wê cesaret bike ceribandîna bike, em hêrs dibin!"

Çavkanî: Rojnivîska Yogî: Otobiyografi

Min dît ku tu veşartî yî

Min li gulekê nihêrî û dua kir, û tavilê min tu dîtî, ey Ruhê Îlahî, di nav wê de veşartî bûyî. Ew bîhna hebûna te belav dikir, pelên wê bi bêgunehiya te ya pembeyî hatibûn boyaxkirin, û dilê wê bi zêrê şehrezayiya te dibiriqî.

Û min hêza te ya hertiştî dît ku piştgirîya stûna wê ya zirav û pelên wê yên kesk ên geş dikir. Di derbarê sirên jîyan û bêdawîyê de, min ew di nav toza polenê de razayî dîtî, û destdana te ya bêdawî mêşhingiv îlham da û singa wê şewitand, ji ber vê yekê wê dest bi vexwarina şîrîniya te kir.

Zanîna ecêbên afirandina Xwe bide min û razên xwe yên bêdawî, yên ku di giyayên herî piçûk ên li kêleka rê de jî veşartî ne, ji min re eşkere bike.

Çirçirkên ji bêdawîtiyê

Tamkirina xwezaya kesekî an jî derbaskirina taybetmendiyan zirardar

Pênasîna mîzahê ne hêsan e, lê em dizanin ew çi ye. Dema ku hûn di rewşek acizî û hêrsê de ne, tevgerên we ne normal in, û hûn ne ew kes in ku divê hûn bibin. Di encamê de, hûn xwe xemgîn û vekişiyayî hîs dikin. Û çi ji vê yekê bêaqiltir heye ku mirov bi kiryar û bertekên xwe bibe sedema bêbextiyê?

Kes ji bêbextiyê hez nake. Ma mirov gava din ku di rewşek xemgîn de be, divê xwe analîz neke? Ger wiha bike, ew ê bibîne ku ew bi dilxwazî xwe bêbext dike. Dema ku ew di rewşek wusa xemgîn de ne, yên li dora wan bêbextiya wan hîs dikin û ji hevaltiya wan dûr dikevin.

Li ku derê mirov diçe, ew bê gotin gelek tiştan dibêje, ji ber ku rewşa wan a giştî di çavên wan de xuya dike, û her kesê ku li wan dinêre neyîniya ku ji wan derdikeve hîs dike. Dema ku hestên tarî û xerab ên ku di çavên wan de xuya dibin dibînin, yên din jê dûr dikevin, tercîh dikin ku xwe ji wan lerizînên nearam dûr bixin. Divê hêrs pêşî ji neynika hişê were derxistin berî ku şewqa wê di çavan de were jêbirin.

Di vê dinyayê de, mirov di xaniyekî cam de dijî, li ber çavên yên din vekirî ye, nikare xwe nîşan bide an jî xwe nîşan bide. Ji ber vê yekê, divê ew jiyanê xwezayî bijî. Çima bi awayekî tevnagere ku rêz û heyranîyê li wî bîne? Çima esaletê di çavên wî de û kêfxweşîya li ser rûyê wî nabîne? Hemû taybetmendî û fezîletên baş ên mirovekî di hundirê xwe de, di bin qatek xemgînî û bêbextiyê de veşartî ne.

Ne tenê yên din reftarên wî ferq dikin, lê ew jî yên wan dişopîne. Ji ber ku ew bi berdewamî li kesên li dora xwe dinêre, xwe bi yên din re dide ber hev, ew dikeve nav bêbextiya psîkolojîk. An jî dibe ku ji ber zehmetiyên berdewam ên ku ew di vê dinyayê de pê re rû bi rû dimîne, xemgîn û aciz bibe. Mîzah pir caran encama bandorên hawîrdorê ye. Her yek ji me bi awayên cûda ji cîhana li dora me bandor dibe. Lê divê em nehêlin ku em ji ber şert û mercên derveyî bikevin depresyonê. Û çima divê em barê bandorên acizker ên derdora xwe hilgirin?

Hin kes ji bo ku ji rûbirûbûna pirsgirêkek an rewşekê dûr bikevin, hestên neyînî nîşan didin. Lêbelê, ev tevgerên neyînî ne rêyek ji bo revê ne û ne jî toreke ewlehiya hestiyarî ne. Tişteki xwezayî ye ku meriv carinan bi awayekî demkî bikeve nav xemgînî û melankoliyê, lê divê destûr neyê dayîn ku ev hest we kontrol bikin.

**Her taybetmendiye kesayetiye sedemek
bingehin a taybeti heye. Ji bo ji holê rakirina
taybetmendiyeke, divê sedema wê were çareserkerin.
Girîng e ku hûn rojane bisekinin û bifikirin, raman û
motîvasyonên xwe lêkolîn bikin da ku hûn kesayetiya
xwe fêr bikin û rêbaza rast fêr bibin ku hûn pê re
mijûl bibin û heke zirardar be wê rast bikin. Dibe ku
hûn xwe di rewşek bêxemiyê de bibînin, nexwazin
pêşniyarên ji yê din bifikirin. Di vê rewşê de, girîng e
ku hûn hewlek hişmend bidin da ku ezmûnên erênî û
balkêş pêş bixin. Ji bêxemiyê haydar bin, ku
pêşkeftinê asteng dike û îradeyê felc dike.**

**Yan jî kesek ji ber nexweşiyê bêhêvî û bêhêvî
dibe, bawer dike ku ew nikare tenduristiya xwe ji nû
ve bi dest bixe. Di vê rewşê de, divê prensîbên jiyana
saxlem werin bikar anîn da ku jiyaneke saxlem û
berhemdar li ser bingeha exlaqî û etîkî were afirandin.
Wekî din, divê mirov bi dua berê xwe bide Xwedayê
Teala da ku baweriyek mezintir bi hêza Wî ya şîfayê
çêbike.**

**Eger mirovek xwe îqna kiribe ku ew têkçûyî ye û
di tiştê de nikare biserkeve, divê pirsgirêk were
analîzkerin û were eşkerekerin ka gelo wî hemû hewla
pêwîst daye an na.**

**Xwedê tevahiya gerdûnê, heta hûrguliyên herî
piçûk û piçûk birêve dibe, û mirovahî li gorî wî hatiye
afirandin. Ji ber vê yekê, em nikarin ji bo têkçûnê
hincet an rewa bibînin. Ji xebatê netirsîn, çi qas dijwar
be jî, ji ber ku xebat laş "xurt dike" û zirarê nade tu
kesî. Lêbelê, divê mirov fêrî xebat û aramiyê bibe.
Dema ku hûn hem enerjîk û hem jî aram bin, hûn
dikarin tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin, ji ber ku
hişê we zelal e.**

**Ji bilî ku hewla pêwîst ji bo serkeftinê nadin,
piraniya mirovan di warê derûnî de jî bêçalak in. Ew**

gelek dem bêfikir derbas dikin. Hin kes vê yekê wekî bêhnvedan û rihetbûnê dibînin. Lê di rihetiya rastîn de, hiş hem çalak û hem jî aram e. Di wan kêliyên bêdeng de, mirov dikare li Xwedê, dîmenek xweşik, an ezmûnek xweş bifikire. Xebata derûnî ya erênî û aram nûjen û zindîker e. Lêbelê, gelek kes hewldana afirîner bi stresê tevlihev dikin û di rewşek aloz û bi fikar de dixebitin.

Ramanîna afirîner dermanê herî baş ê mîzahên nexweş e. Ev mîzah dema ku mirov di rewşek neyînî an aciz de be, hişê mirov digire. Dema ku hiş ji ramanên erênî bêpar be, xwediye wê depresyon û bargiraniyê dikişîne. Û bi depresyon û fikaran re şeytan jî tê, ku di ramanên wî mirovî de bicîh dibe û kontrola tevahî li ser mêvandar dike!

Ji ber vê yekê, hevalê min, li ser pêşxistina ramanên afirîner bixebite. Dema ku tu bi karê fîzîkî ve mijûl nabî, di hişê xwe de tiştekî afirîner bike. Wê mijûl bihêle da ku dem ji bo sekinandina li ser stres û fikaran nemîne.

Ramanîna afirîner ecêb û ecêb e, mîna jiyana li cîhaneke din. Divê her kes vê şîyanê pêş bixe. Ez kêman berî ku dersên xwe bidim, bi yek peyvekê difikirim - û ev yek ji wan e. Lê gava ku ez di mijarê de kûr dibim, giyanê min dest pê dike ku bi min re li ser tiştên ecêb biaxeve. Dema ku hûn bi afirînerî difikirin, hûn laş an hestên tengav hîs nakin, ji ber ku di wan kêliyan de hûn bi giyanê îlahî re di ahengekê de ne.

Zekaya me ji hêla wêneyê zekaya afirîner û îlahî ve tê şekildan. Ger em di wê hişmendiye de nejîn, em dibin komêk taybetmendiyan tevlihev. Bi saya ramana erênî û afirîner, em li ser wan taybetmendiyan serdikevin. Wekî din, bi saya ramana afirîner, em ji bo hemî pirsên xwe û pirs û pirsgirêkên yên din bersiv û çareseriyên dibînin.

Xerabkar mîna penceşêrê ne, aramiya hundirîn dixwin. Ji ber vê yekê ye ku mirovên xwedî xezebên hişk nikarin ji zehmetî û tengahiyên xwe birevin.

Çiqas rewşa mirov xirab be jî, divê ew nekeve nav bêhêvîtiyê. Ew dikarin di ramanên xwe de bi ser bikevin. Dema ku mirovekî xwedî mizacê ne aram têk diçe, ew destên xwe radikin û têkçûnê qebûl dikin. Lê ew kesê ku hişê xwe neşikîne, ew di şerê jiyanê de serketîyê rastîn e, her çend cîhana li dora wî mîna volkanekê diqelişe jî.

Gelo mirov dixwaze girtî be yan azad be? Dema ku ew bi mîzaca xwe pir zêde xwe sînordar dike, ew nikare bi dijwarîyên jiyanê re rûbirû bibe. Dema ku ew dihêlin ku hestên neyînî hişê wan tarî bikin, îradeya wan qels dibe û biryardariya wan diqelişe. Meylên mîzacê mêjî di nav mijek tevlihevî û şaşbûnê de vedişêrin, dadweriya saxlem xera dikin û hemî hewldanan bêencam dikin.

Mirov dikare hêrsa wan, her çend hişk û nexweş xuya bike jî, derbas bike. Pêşî, divê ew biryar bidin ku êdî xemgîn û bêzar nebin. Û heke tevî biryardariya wan jî guherînek di rewşa hestiyarî de çêbibe, divê ew wê analîz bikin da ku fêhm bikin ka ew çawa ketiye hundir û tişteki avaker li ser wê bikin.

Herwiha, divê tişteki bi bêhemdî neyê kirin, lê divê bi baldarî û kûrahiya hişê neyê kirin. Divê em beşdarî çalakîyên afirîner bibin ji ber ku Xwedê potansiyela bêdawî daye me. Ji bo teslîmbûna têkçûna psîkolojîk bi ramanên lawazker û nexweş çi maf heye? Divê mirov xwe ji rewşên psîkolojîk ên wêranker rizgar bike ku wekî frenên li ser tekerên pêşkeftina rastîn tevdigerin. Heta ku teker ji frenên girêk neyên azad kirin, tevger û pêşveçûn ne mumkin in. Her sibeh ji xwe re bibîr bîne ku Xwedê bi te re ye, û çi zehmetiyên te hebin jî, hêza te heye ku wan derbas

bikî. Tu mîratgirê rastîn ê hêzên Ruhê Bilind î, û ji ber vê yekê, tu ji şert û mercan xurttir û ji bûyeran mezintir î.

Kurekî jîr û zîrek ji çareserkirina pirsgirêkên hêsan kêfxweş nabe; ew ji yên dijwar kêfxweş dibe. Lê gelek kes ji dijwarîyên jiyanê ditirsin. Min qet ji wan netirsiyaye, ji ber ku min her gav dua kiriye, "Xwedayê min, hêza xwe di hundurê min de zêde bike. Min di rewşek erênî de bihêle da ku bi alîkariya te, ez her gav bikaribim li ser dijwarîyên xwe bi ser bikevim."

Bi awayekî avaker li ser pirsgirêkekê bifikire heta ku êdî nikaribî bifikirî. Dema ku ez bi pirsgirêkekê re mijûl dibim, ez ji bo çareserkirina wê hemû gavên gengaz diavêjim heta ku ez bi dilsozî û dilsozî bibêjim: "Min çêtirîn xwe kir û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim e." Piştî ez pirsgirêkê ji bîr dikim.

Kesekî ku li ser pirsgirêkan disekine, dibe sedema hêrsbûn û bi hêsanî acizbûnê. Ji vê yekê dûr bisekinin. Dema ku pirsgirêkek derdikeve holê, li şûna ku hûn li ser wê bisekinin, li ser her rêyek gengaz a çareserkirina wê bifikirin. Ger hûn bibînin ku hûn nekarin bi zelaî bifikirin, fikarên xwe bi pirsgirêkên wekhev ên ku yên din pê re rû bi rû dimînin re bidin ber hev û ji ezmûnên wan fêr bibin da ku rêyên têkçûnê û yên serkeftinê nas bikin. Gavên ku herî mantiqî û rastîn xuya dikin hilbijêrin û pabendî bicîhanîna wan bibin. Tevahiya pirtûkxaneyê gerdûnê di hundurê we de ye. Her tiştê ku hûn dixwazin bizanibin jixwe li wir e. Ji bo eşkerekirina vê yekê, hûn tenê hewce ne ku bi afirînerî û nûjen bifikirin.

Mîzaheke hişk têgihîştinê kêr dike û hestên hişk dike, û ji bo mirov ne mumkin dike ku bi yên din re li hev bike. Jiyanê malê divê cihekî pîroz be, lê mîzahîyeke hişk wê vediguherîne dojeheke trajîk.

Mêrek tê malê û jina xwe di rewşeke xemgîn de dibîne, ku ne mumkin e ku bi wê re têkilî dayne. An jî dibe ku bi rewşeke xirab vegere, ku ne mumkin e ku bi wî re sohbet bike. Gelek pirsgirêk ji ber mîzahîyeke hişk tên serê mirovan. Dema ku endamekî malbatê bi hêrs an bêxem be, hûn di cih de ji mîzahîyeke wan bandor dibin. An jî dibe ku hûn serdana kesekî tijî kêfxweşiyê bikin, lê tenê ji bo ku hûn wî nîqaşker û êşdar bibînin, di cih de bextewariya we vediguherîne hêstiran û hûn dixwazin bi heman awayî tola xwe hilînin. Nehêlin ku mîzahîyeke yên din zirarê bide we.

Gerandina tolhildanê hêsan e, lê pêşkêşkirina evînê rêya herî baş e ji bo aramkirina hêrsa yên din û dûrxistina zirara wan. Divê evîna paqij be, ji ber ku dema ew ji dil derdikeve, bandorek efsûnî dike.

Nabê em li ser encaman bisekinin, her çend evîna me bi bêxemiyê re rû bi rû bimîne jî. Evîn ji nefretê bihêztir e, û bandora wê bi hêz û ecêb e.

Ma tu dizanî ku baxçeyekî mezin di giyanê te de heye? Baxçeyek ecêb ji ramanan, ku bi evîn, dilovanî, têgihîştin û aştîyê bîhnxweş e - baxçeyek ku bedewî û kêfa wê ji hemî kulîlk û giyayên bîhnxweş derbas dibe. Her gava ku kesek di hêrsa te de şaş fêm dike, kulîlkek bîhnxweş diafirîne, û tu bi berdewamî evînê pêşkêş dikî. Ma bîhna wê evîn û têgihîştinê ji her gulê xwezayî ne mayîndetir û paqijtir e? Ji ber vê yekê, her gav ji bîr meke ku hişê te baxçeyek e, û wê bi ramanên paqij û pîroz xweşik û bîhnxweş bihêle. Nehêle ku ew bibe zozanek qirêj ku bi taybetmendiyan nebaş ên nefretê tijî ye. Ger tu kulîlkên aştî û evînê, ku bi bîhna ezmanî dagirtî ne, çandin, mêşa hişmendiya giyanî dê ber bi baxçeyê te ve were kişandin. Çawa ku mêşhingiv tenê li kulîlkên ku hingivê herî şîrîn derdixin digere, Xwedê jî dê serdana te bike dema ku jiyanê te bi ramanên şîrîn û

pembe tijî bibe. Biryar bide ku tu nahêlî giyayên zirardar û rizî yên xerabî û hêrsê di baxçeyê taybetmendiyan te yên giyanî yên baş de mezin bibin. Her ku tu taybetmendiyan pîroz ên ku mîna kulîlkên şîn dibin çandin, Xwedê dê hebûna xwe ya pîroz di hundurê te de bêtir eşkere bike.

Nivîsarên şehrezayiya rojhilatî dibêjin ku ew kesê ku li hember dost û dijmin aram û aram be, ji dualîteya germî û sermayê, kêf û êşê bandor nebe, ji Xwedê re pir delal e. Bi pêşkêşkirina domdar a evînê ji kesên xwedî xwezaya hişk û hov, aştîyê ji kesên ku ji tirsan aciz in û ji xeman bargiran in, şîrîniyê ji kesên xwedî mizacê tal, kêfxweşiyê ji kesên ku bi bêbextî û belengaziyê bargiran in, û bi danîna mînamek ji bo kesên ku di rêyan xeletî û gunehê de winda dibin, hûn bi domandina hişê xwe di lêgerînên sûdmend û afirîner de li ser taybetmendiyan neyînî serdikevin.

Ez gelek caran dibêjim, "Heke tu saetekê bixwînî, du saetan binivîse; heke tu du saetan binivîsî, sê saetan bifikire; heke tu sê saetan bifikirî, her dem meditasyon bike."

Xwedê çavkaniya hemû bextewariyê ye, û di jiyana me ya rojane de gihîştina Wî mimkun e. Lê mirov pir caran xwe bi tiştên ku dibin sedema bêbextiyê mijûl dike. Meditasyon rêya herî baş e ji bo jîholêrakirina adetên xirab û jiyana di cîhaneke ecêb de - cîhaneke mîna ya ku şehrezayê mezin dema ku got, "Ey Xudan, ez navê Te yê pîroz distira û min xwe di Te de winda kir. Dema ku ez vegeriyam vê hişmendiye, min dît ku min laşê xwe yê kevin hiştiye da ku xwe di laşekî nû de bibînim ku Te daye min!"

Çîrokeke dişibihe vê li Hindistanê heye derbarê pîrozekî din de. Xortekî nû miribû û laşê wî ber bi agirê agir ve dihatin birin. Dema ku şînvana dixwestin agir vêxin, ji nişkê ve kalekî pîr xuya bû, bazda û qîr

kir, "Raweste! Agir vênexe! Ez ê wî laşê bikar bînim!"
Gava ku wî ev gotin gotin, laşê kalê mirî ket erdê, di
heman demê de xort ji ser komê êzingan rabû û ber bi
daristanê ve bi lez çû. Kalê pîr pîrozekî mezin bû û
nexwest bi vegera jiyanê di laşê bêcan ê pitikekî
nûbûyî de îbadeta xwe qut bike, ji ber vê yekê wî
biryar da ku laşê xort bikar bîne da ku pratîkên xwe
yên giyanî bidomîne.

Gelek tiştên ecêb li ser jiyan û mirinê hene ku li
benda kifşkirinê ne. Meditasyon rêyek e ku divê em bi
xwezaya xwe ya îlahî û bi Xwedê re li hev bikin. Mirin
mirovahiyê ditirsîne ji ber ku wê Xwedê ji jiyan me
dûr xistiye.

Hemû tiştên bi êş me bi tirs û xofekê tijî dikin ji
ber ku em ji cîhanê hez dikin bêyî ku wate û armanca
wê fam bikin Lê gava em Xwedê di her tiştî de dibînin,
tirs winda dibe Em her gav di jiyanê de û di mirinê de
jî "zayîn" dibin Bi rastî, mirin navekî xelet e ji ber ku
tişteke wekî mirinê tune Dema ku jiyan westiya, em
cilê stûr ê goşt diavêjin û vedigerin cîhana nerm û
eterî.

Mirin tê wateya dawîyekê Erebeyek bi perçeyên
şikestî erebeyek mirî ye ji ber ku gihîştîye dawiya xwe
Lê giyanê nemir nikare bimire Her şev, dema ku em
radizin, giyan di laşê eterîk de dijî, ji laşê fîzîkî
bêxeber Ger windakirina hişmendiya fîzîkî mirin be,
giyan dê dema ku em radizin bimire Lê em dema ku
em radizin namirin, û em hişmendiya xwe bi tevahî
winda nakin, ji ber ku dema şiyar dibin, em tînin bîra
xwe ka xewa me aram bû an nerehet bû Bi heman
awayî, em piştî mirinê namirin

Ew kesên ku dihêlin hişê wan hişk bibe, bi rastî
mirî ne. Ji bo çareserkirina sirra jiyanê, divê hûn her
roj ji nû ve çêbibin. Ev tê vê wateyê ku her roj hewl
bidin ku hûn bi awayekî xwe baştir bikin. Berî her

tiştî, divê em ji Xwedê dua bikin ku şehrezayiyê bide me, ji ber ku bi şehrezayiyê re her tişt tê.

Ji bo baştirkirina xwe û sûdwegirtina ji yên din, divê têgihîştin, ramana afirîner û kiryarên avaker û sûdmend werin pêşxistin. Her kesê ku dixwaze bikeve Padîşahiya Xwedê divê rojane bi qasî ku ji destê wî tê alîkariya yên din bike. Bi şopandina vê rêyê, mirov dê kêfxweşiyek zindî biceribîne ku taybetmendiye nexwestî ji holê radike. Ev kêfxweşî di heman demê de nîşaneyek bêguman a pêşkeftina derûnî, laşî û giyanî ye. Bê guman dê astên bilindtir werin bidestxistin, ji ber ku ev rêya ku ber bi Padîşahiya Xwedê ve diçe ye.

Divê her hewlek were dayîn da ku mizacê derbas bikin, ji ber ku gava mirov xwe xemgîn û bêzar hîs dike, ew toven xeletiyê di axa xwe de diîne.

Xwedêderketina li adetên xerab mirineke hêdî hêdî ye. Lê hewl dana ku her roj xwe şad û geşbîn hîs bike, tevî hemî ceribandînan acizker û dilteng, nîşana vejîneke bi heybet e. Heta ku ev vejîna mirovî veneguhêre vejîneke giyanî ya bilind, ne mimkûn e ku mirov nû bibe; ew ê bêliv bimîne.

Mîzah vegir e û di demên fikar û depresyonê de, ew dikare bandorek neyînî li ser beşên mezin ên nifûsê bike. Divê mirov bûyerên nexweş ên jiyane pir cidî negire. Çêtir e ku meriv hinekî bikene ji xemgînî û şîna her bêbextiyek ku dibe ku were ser rêya we.

Xweş e ku meriv geşbîn be û her gav hewl bide bikene.

Dema ku mirov wêrekî, şahî, an yek ji taybetmendiye erênî nîşan dide, ew ji nû ve çêdibe, yanî hişmendiya wî bi nîşandana xwezaya wî ya giyanî ya rastîn tê nûkirin.

Û ew zayîna nû ya giyanî ye ku me şayan dike ku em Padîşahiya Ezmanan bibînin û bikevinê.

Aştî li ser te be

Dostanî: Bingeh û Berxwedan

Dostanî derbirîna herî bilind a mirovî ya xwesteka

Xwedê ye ku evîna xwe ji bo mirovahiyê nîşan bide

Xwedê bi rêya bav û dayikê dilo vanî û nermiyê dide

pitika nûbûyî. Hestên wan ên li hember pitik xwerû û xwezayî ne, ji ber ku Xwedê ferman daye ku dê û bavên me nikarin ji hezkirina me dûr bisekinin. Dostanî, wê demê, wekî îfadeyek paqij a evîna bê şert û merc a Xwedê ji bo me tê ba .me

Du xerîb hevdu dibînin, û bi xwestekê yekser û ji dil, ew dixwazin alîkariya hev bikin. Gelo we qet ev diyarde analîz kiriye? Ev xwesteka xweber û hevbeş a hevaltiyê rasterast ji qanûna pêroz a kişandinê derdikeve. Kirinên dostaniya hevbeş û xurtkirî di navbera du giyanên ji jiyanên berê de hêdî hêdî girêdanek giyanî diafirînin ku wan di vê jiyanê de - .li her deverê ku ew lê bin - bi awayekî bêhempa dikişîne hev Heger ev meyl bi xweperestî û kişandina cinsê dijber neyê qirêj kirin, ew paqij û bêqisûr e. Lê mixabin, ew pir .caran bi ramanên nepak tê qirêj kirin

Dostanî wek kulîlkek şilî li ser dara hestên me yên

hestyarî geş û geş dibe, û ew bi xwestekên gendel û .nefretkar û reftarên xweperest û yekdestdar qirêj dibe

Eger hûn cureyekî cuda yê gubreyê li rehên darekê

bidin, fêkî kêr û lawaz dibe. Bi heman awayî, dema ku

kesek dara dostaniyê bi hestên xweperest xwedî dike, motîfên wan ên bêqîmet fêkiyên wê dostaniyê xera dikin û xirab dikin. Tenê ji ber ku ew dewlemend an bi bandor in û dikarin ji bo me tiştek bikin, eleqeya bi kesekî re nayê gotin dostan. Bi heman awayî, ji ber rûyê wî yê bedew, kişandina kesekî ne dostaniye. Dema ku ew rû xweşikbûna xwe ya ciwan û balkêş winda dike, "dostanî" dê winda bibe û bibe .tiştek ji rabirdûyê

Rast e ku dostaniyê li her derê zehmet e ku meriv
bibîne, hin kesan tu her roj dibînî û qet bi rastî nas nakî, yê
din jî tu hîs dikî ku tu wan jî nêz ve nas dikî, her çend tu qet
wan nas nekî jî. Divê mirov wê intuîsyona hundurîn a rast fêr
.bibe û pêş bixe

Li her deverê ku hûn lê bin çavên xwe vekirî bigirin, û
heke hûn ji kesekî re rastî kişandina hestiyarî hîs dikin, divê
hûn dostaniya xwe bi wî kesî re xurt bikin ji ber ku ew jî
.jiyanekê berê hevalê we bû
Gelek heval hene ku me jî jiyanên berê nas kirine, lê ew
hevaltî negihîştine potansiyela xwe ya tevahî. Çêtir e ku
meriv li ser bingeheke heyî ava bike ji bilî ku li ser qûmên
nasên demkî bikole. Hêsan e ku meriv bifikire ku gelek
hevalên te hene heya ku ew êş an zirarê bidin te, û te bi
.bêhêvîtiyek tal bihêlin

Bi kesên ku bi aqilê xwe navdar in re hevaltiyê bike)
(.û ji nav kesên xwedî exlaqê baş hevalê xwe hilbijêre
Gelek kes di hilbijartina hevalan de şaşî dikin ji ber ku
ew bi xuyangên rûberî tene xapandin. Tenê rêya cudakirina
hevalên rastîn ew e ku meriv bifikire û ji Xwedê bixwaze ku
we bi wan re bike yek. Divê hûn hewl bidin ku hevalan bi
awayekî paqij û pêroz bibînin. Ev tê vê wateyê ku hişmendiya
we jî hemî ramanên li ser bedewiya laşî an her xuyangek din
a ku hûn faktorên bingeheke an ku hestên we yê li hember
yên din diyar dikin dihesibînin paqij bikin. Ger hûn vê yekê
bikin, rojekê, bi kerema Xwedê, hûn ê bikaribin hevalên
dilsoz li dora xwe li her deverê ku hûn lê bin bibînin, û Xwedê
dê we jî, her çend tenê bi ruhî be jî, bi hevalên dûr re jî nû ve
bicivîne, ji ber ku hestên paqij ne di bin qanûnên madeyê de
ne û ne bi dem û mekanê ve girêdayî ne. Hûn ê evîna Xwedê
bi wan rêbazên mirovî yê dilnizm hîs bikin ku li hember wî li
ber xwe nadin lê dihêlin ku evîna Wî bi wan re paqij û zelal
biherike. Ji dilê paqij bereketên dostaniya pêroz ji we re tên û
.ronahiya xwe li ser we dibiriqînin

Ne mimkûn e ku meriv hevalên rastîn bikişîne heya ku
karakterê mirov ji xweperestî û taybetmendiyan nexwestî
neyê paqij kirin. Hûnera herî mezin a dostaniyê û hevaltiyê
ew e ku meriv bi esil û rêzdarî tevbigerin. Ev tê vê wateyê ku
meriv ruhanî be, di motîf û niyetan de paqij be, fedakar be, ji
xeyal û xeyalan dûr be, û dest bi avakirina avahiya mezin a
dostaniyê li ser bingeheke ku demek dirêj berê hatine danîn
.bike

Bi jiyana te, tiştê di hemû jiyana de tune ye
Çavên min ji ber hevaleyê ku razî ye şa dibin
, û her hevaleyê ku hezkirina wî ne ji bo Xwedê ye
Ez ji dîlovaniya wî ne bawer im
Dostanî û hezkirin divê di hemû têkiliyan mirovan de
hebin: di navbera dê û bavan û zarokan de, di navbera mêr û
jinan de, di navbera mêr û mêran de, di navbera jin û jinan
de, û di navbera mêr û jinan de wekî bira û xwişkan. Ew paqij
û bê sînor û şert e. Dema ku hûn xwesteka bûna bi yê din
.re hîs dîkin, tiştê ku hûn hîs dîkin hebûna Xwedê ye
Dostanî motîvasiyoneke îlahî ye, Xwedê ne tenê bi rêya
dê û bavan û çend xizmên xwe li zarokên xwe yê mirovî
dînêre; Ew di heman demê de hevalan jî peyda dike da ku
derfetan bide me ku em evîna xwe ya paqij û dilsoz ji
.kûrahiya dilê xwe derxin holê
Her ku kêmasiyên mirovan kêmtir û taybetmendiyan
baştir hebin, ew qas bêtir dostên wî/wê hene. Pêxember û
kesayetiyên mezin ji hemûyan re dost bûn, û ji bo ku em
bibin mîna wan, divê em evîna xwe ji qirêjiya xweperestiyê
.paqij bikin
Dema ku em dikarin yê din ji hezkirina xwe razî bikin
û gava ku em bi rêya ceribandinên demê û ceribandinên
dîn piştrast dibin
Kesek bi rastî ji binê dilê xwe ji me hez dike
û em jî heman hest li hember wî mirovî hîs dîkin
Ne ji bo berjewendiya şexsî, lê tenê ji bo ku lêdana
lêdana dostaniyê hîs bikî

Em neynika Xwedê dibînin û em hebûna Xwedê hîs dikin
 Û em dengê Xwedê di wê dostaniya pîroz de dibihîzin
 Divê em nehêlin ku hezkirina me bi tenê bi kesekî ve
 sînordar bimîne, lê belê divê em bingeheên vê hezkirina pîroz
 .di yên din ên xwedî îdealên bilind de xurt bikin
 Eger tu hewl bidî - bila Xwedê te biparêze - ku bi
 kesekî/ê ku niyeta wî/wê xerab e re dostaniyekê ava bikî, tu
 dê bêhêvî bibî. Pêşî bi mirovên baş re hevaltiyê bikî, û dû re
 hestên dostaniyê li ser yên din belav bikî heta ku tu ji her
 kesî re hezkirinê hîs bikî û bikaribî bibêjî, "Ez hevalê her kesî
 "me

Pêxemberên mezin hezkirinê li hember yên din hîs
 dikirin, ji ber vê yekê wan bi awayekî xweşik efû kirin û
 mirovan teşwîq kirin ku sûcên xwe efû bikin û ji bersivdayîna
 .bi heman rengî dûr bisekinin
 Dostaniya rastîn evînek pîroz e ji ber ku ew rastgo, pak,
 .rasteqîn û mayînde ye
 Fîlozofê ruhanî dostaniyê bi awayekî xweşik wesifand
 :dema ku wî got

Peymana herî bilind ku em dikarin bi hevalên xwe re"
 bikin ev e ku em bêjin: Bila rastî her û her di navbera me de
 bimîne. Çiqas xweşik e ku meriv li ser filan û filan bibêje: Ne
 hewce ye ku ez pê re hevdîtî bikim, pê re biaxivim, an jê re
 binivîsim da ku dostaniya xwe îspat bikim û ne hewce ye ku
 em diyariyan bişînin da ku dostaniya xwe piştrast bikin û
 hevdu bi bîr binin, ji ber ku ez ji wî bawer dikim û pê ve
 girêdayî me, çawa ku ez li her deverê ku ew lê be û çawa ku
 ".ew be, pê ve girêdayî me

Em dikarin bi hevalên xwe re bi azadî û vekirî biaxivin
 bêyî ku ew me şaş fam bikin. Lê heta ku ji yekî ji yê din
 îşaretek, gotinek, an daxwazek hebe, dostanî nikare geş bibe
 .û geş bibe

Dostanî tenê li ser bingeheên azadî û wekheviya giyanî
 dikare were avakirin. Ji ber vê yekê, divê em li gorî wê
 ronahiya pîroz bi her kesî re tevbigerin, bi zanîna ku her

mirovêk li gorî wêneya Xwedê hatiye afirandin. Ger hûn bi
kesekî re xirab tevbigerin, hûn ê qet şîrîniya dostaniya wan
.necerbînin

Gelek hene ku bê heval li ser rêyên jiyanê dimeşin, ez
nikarim xeyal bikim ka ew çawa dikarin rêwîtiya xwe
.bidomînin

Dostên rast kêrî caran me şaş fam dikin. Û eger wisa
bikin jî, ew tenê ji bo demek kurt e. Ger kesek xiyamet li
bawerî û dilsoziya te bike, hezkirin û têgihîştina xwe
berdewam bike mîna ku tiştê neqewimiye, mîna ku tu hêvî
.dikî ku ji yê din têgihîştin û hezkirinê werbigirî

Lê eger ew kes berdewam bike bi awayekî ku nîşana
nefret û nefretê li hember te dide, û berdewam bike ku destê
dostaniyê yê dirêjkirî ber bi wî ve lêxe, hingê çêtir e ku destê
xwe vekişî heta ku ew reftarên xwe rast bike û bibe layiqê
.rûmeta dostaniyê

Dostanî divê li malê dest pê bike. Ger hûn di malbata
xwe de kesekî bibînin ku bi taybetî bi we re lihevhatî be, pêşî
li ser pêşxistina wê girêdanê bixebitin. Dûv re, heke hûn ji
kesekî di nav nasên xwe de ku nîrxên wekhev parve dike hez
.dikin, hewl bidin ku wê dostaniyê xurt bikin

Divê hemû xwestekên xweperest û hestên şehwetê di
navbera hevalan de ji holê werin rakirin. Divê têkiliyên
dostane bi mirovên baş re werin xurtkirin. Her ku hûn bêtir
bifikirin, hûn ê hevalên ji rabirdûya xwe bêtir nas bikin.
Raman bîranînên razayî yê hevalên ku we di rabirdûya xwe
.ya dûr de nas dikirin û jê hez dikirin, şiyar dike
Gelek kes hene ku min pêşî di dîtiniyek giyanî de dîtî û
paşê rastî wan hatin

Dostanî hêzeke kozmîk a mezin e. Dema ku xwesteka te
ya ji bo dostaniyê xurt be, û her çend xerîbek hebe ku ji hêla
ruhî ve bi te re li hev dike, her çend li Qutba Başûr be jî,
.magnetîzma dostaniyê dê bi rengê we nêzîkî hev bike
Tenê xweperestî xwedî hêz e ku mîqnatîsa yekîtiya di
hundurê me de hilweşîne

Ew kesê ku tenê li xwe difikire, bingeheên dostaniyê xera
.dike û nirxên wê yên pîroz destwerdanê dike
Ev mirov nikarin hevalan bikişînin ji ber ku ew nikarin
asoyên xwe berfireh bikin û bereketên jiyanê hembêz bikin.
Xwedê te bi malbatekê pîroz kiriye, hevalê min, da ku tu pêşî
fêr bibî ka meriv çawa ji yên din hez dike û dûv re heman
.evînê ji her kesî re dirêj bikî

Kesên me yên hezkirî bi rêya mirin û şert û mercên din ji
me tên girtin, da ku em ne tenê di têkiliyên mirovan de fêr
bibin ku ji mirovan hez bikin, lê di heman demê de em fêr
bibin ku ji evînê bi xwe hez bikin - ew evîna ku Xwedê ye, li
pişt hemî maskeyên mirovan heye. Ê bi evîna îlahî, em ê
bikaribin ji her kesî wekî xuyangên cûda yên Xudanê
.Gerdûnê hez bikin

Dostanî tê wateya veberhêna evîna me bêyî
berjewendiya xwe. Di zewacê de mecbûriyeta cinsî heye, û
di jiyanê malbatê de jî, xwezayîyên mîratî hene. Lê di
dostaniyê de ne mecbûrî û ne jî zor, ne jî cih ji bo zorê û
zextê heye. Berevajî vê, ew hezkirinek xweber e ku ji dil
derdikeve û bi mercan ve girêdayî nîne ji bilî şertê dilsoziyê,
ku bêyî wê tu dostanî nikare bidome. Ev şert berpirsiyariya
!her du hevalan e, ji ber ku ji bo tangoyê du kes hewce ne
Werin em evîna xwe bidin her kesî. Werin em dua bikin
ku em hevalên xwe yên berê bibînin û dostaniya xwe bi wan
re xurt bikin da ku em di dawiyê de dostaniya Xwedê fam
.bikin û hêjayî wê bin

Heta ku em zarokên Xwedê bi giyanekî hezkirin û
ahengiyê hez nekin, em ê nikaribin evîna Xudanê mirovahiyê
.hîs bikin

Ez xerîbekî nas nakim Ê çî bextewarî û kêfxweşîyeke
!mezin

Tew kesek ku xwe dijminê min dibîne jî, nikare hest bi
nefretkirina min bike
Dema ku ew şiyarbûn tê, hûn evîna her kesî hîs dikin

Evîna ku hûn ji bo mexlûqên Xwedê hîs dikin qet û qet
namire, lê ew mezin dibe û zêde dibe heta ku hûn di evîna
hevalan de evîna îlahî ya ku ji dilê Xwedê li ezmanan
.derdikeve hîs bikin

Aştîyê li ser we be, hevalên me yên hêja
Pêşveçûna bîranînê

**Mirov bi saya şiyana bîranînê, ku wan ji hemî
mexlûqên din cuda dike, hebûnên bêhempa ne. Her
giyanek bi rêya bîranîna nehişmend a çavkaniya xwe
ya pîroz bi awayekî xweber dixwaze li eslê xwe yê
îlahî bigere. Ev pêşveçûna gav bi gav a her tiştî di
gerdûnê de rave dike. Li gorî plana îlahî, her giyanek,
dema ku laşek mirovî - tevî mejî û pergala rehikan a
pêşkeftî - bi dest dixê, di dawiyê de xwediye amûrên
ku bi hişmendî yekbûna xwe ya bingeîn bi îlahî re bi
bîr bîne, ye.**

**Bîr ew şiyana ku em pê ezmûnên xwe di hişê xwe
de tînin bîra xwe ye; bêtî wê, em ê tîgihîştina xwe ya
jiyanê ji bîr bikin û neçar bimînin ku her roj ji nû ve
dest pê bikin, mîna zarokên piçûk. Kesek ku hişê xwe
winda kiriye û di encamê de bîra wî jî mîna zarokekî
tevdigere.**

**Heger em nikaribin wan bi bîr bînin û ji nû ve
bijîn, ti nirx û girîngiya azmûnan tune. Em bi lêkolîna
raman, hest û motîvasyonên xwe û bi analîzkirina
kiryarên xwe yên berê fêr dibin. Nirx û girîngiya
mirovekî di bîranîneke saxlem de ye.**

**Mînakî, "Samî", her sibeh dema ku şiyar dibe, bi
bîr tîne ku ew Samî ye, û bi rêya bîranînê, ew
ezmûnên jiyana xwe bi navê Samî ve girêdide.**

**Dema ku em dixwazin ezmûnek berê bi bîr bînin,
an jî dema ku em dîsa hewcedarê wê bin, em dikarin
wê bi riya hişê xwe yê binhiş vegeirînin. Bi bîranîna**

tiştên ku me kirine an jî tiştên ku berê bi serê me hatine, em dikarin her karekî ku jêhatîbûnek ku me berê fêr bûye an jî pratîk kiriye hewce dike, bi cih binin. Her wiha, li gorî rewşê, em dikarin di navbera tiştên ku divê em bikin û tiştên ku divê em jê dûr bisekinin de cûdahiyê bikin.

Hişê binhiş her tim hişyar e, hemû serpêhatiyên mirovan di nav rojê de tomar dike û heta di xewê de jî karê xwe berdewam dike, mîna çavdêrekî şevê li laş dinihêre. Dema şiyar dibe, mirov her tim dizane ka xewa wan aram û rihet bû an na. Hêza bîra hişê binhiş yek ji şiyarên hişmendiya îlahî ya herdem hişyar û pîroz e.

Tovê wê hişmendiya di her giyanekî de tê çandin, ji ber ku giyan, bi xwezaya xwe, fêm dike ku ew her û her di Xwedê de dijî. Bîr tovê her û heriyê ye; heke em wê xwedî bikin û pêş bixin, em dikarin hemî bûyerên vê jiyana û jiyana xwe ya berê jî bi bîr binin.

Wekî mirov, em dikarin hemû ceribandînan ku me di vê jiyana de rastî wan hatiye bi bîr binin. Ji ber vê yekê çima em nikarin hemû ceribandînan giyanî yên ku giyanên me rastî wan hatine bi bîr binin?

Bîr du cewher hene: bîra mirovî, ku hemû ezmûnên vê jiyana bi bîr tîne, û bîra pîroz, ku ezmûnên giyan di hemû enkarnasyonên wê de bi bîr tîne. Piraniya mirovan tenê bi bîra mirovî ašina ne.

Lê çima bîra me ya pîroz bêçalak û bêliv e, di xeweke kûr de winda ye?

Hin kes xwedî şiyana bîranîna cûrbecûr serpêhatîyan in: mirovî û giyanî. Hinên din jî nikarin serpêhatiyên xwe yên herî dawî jî bi zelalî bi bîr binin.

Bîr li gorî kapasîteya hişê ji bo têgihîştinê ast û dereceyan hene. Perwerde, balkişandina hişî, hizirkirin û hemû ezmûnên bîranînî ji bo pêşxistina bîreke baş girîng in. Bêyî pêşxistina bîrê, mirov nikare

têgihîştineke dewlemend û berfireh bi dest bixe. Ger kesek azmûnekê bike û dûv re ji bîr bike, ew nîrx û girîngiya wê azmûnê winda dike.

Bi baştirkirina kalîteya bîra xwe, em dikarin wê heta wê astê xurt bikin ku em karibin her tiştî, tevî eslê xwe yê ezmanî, bi bîr bînin. Û bi şiyarkirina bîra xwe ya pîroz - da ku em karibin hemî ezmûnên enkarnasyonên xwe yên berê, û her weha xwezaya xwe ya giyanî ya nemir bi bîr bînin - em digihîjin nemiriyê.

Helwesta rast û werzîşên laşî yên guncaw ji bo pêşxistina hêza bîrê sûdmend in. Di vê serdemê de, ku karê destan di gelek kar û aliyên jiyanê de bi makîneyan hatiye guhertin, mirov bêçalak bûne û hewcedarê werzîşa birêkûpêk in. Ji ber vê yekê, amûrên werzîşê yên otomatîk ji bo karanîna di mal û avahiyan de hatine pêşxistin.

Dema werzîşê dîkin, girîng e ku hûn hişê xwe li ser enerjîya girîng bisekinin da ku hûn sûdên herî mezin bi dest bixin. Tenê dirêjkirin û tansiyona masûlkeyên xwe têrê nake; divê hûn hêza jiyanê ya ku hêz û zindîtiya laşê we dide şiyar bikin û rêve bibin.

Hin xwarin hene ku ji bo mêjî sûdmend in, hin ji bo masûlke û demaran, û yên din jî ji bo pêşveçûna laşî û parastina organ û beşên cûrbecûr ên laş. Ji bo baştirkirina bîranînê, divê mirov xwarinên ku hêza mêjî zêde dîkin bixwe. Mînakî, xwarina gwîz û behîvên hûrkirî yên bi çend dilopên ava lîmon an porteqalê berî razanê dikare bîranînê baştir bike.

Yogî her wiha dibêjin ku şîr û penîr xwarinên ku mêjî baştir dîkin in. Ew pêşniyar dîkin ku di demên westandin û fikaran de, divê mirov tevliheviyek ji ava yek an du lîmonan di nav qedehek avê de vexwe, serê xwe bi ava sar bişo, û her weha wê li ser perestgehên

xwe, di navbera birûyên xwe de, li ser pozê xwe û di guhên xwe de birijîne. Di encamê de, demar rihet dibin, hiş aram dibe û bîra baş şiyar dibe.

Divê ji xwarina zêde ya xwarinên rûn dûr bisekinin, ji ber ku ev dikare bibe sedema çêbûna depoyên rûn û kombûna wan di damarên xwînê yên li ser rûyê mêjî de.

Ruhanîzanên Hindî dibêjin ku goştê beraz û goşt ji bo tenduristiya mirovan zirardar in. Ev her du celeb goşt di astên bilind ên asîda ûrîk de hene. Wekî din, tê gotin ku hem goştê beraz û hem jî goşt xwedî bîranînek qels in. Ew îdîa dikin ku xwarina goştê wan bi rastî dikare şiyarên laşî û derûnî yên mirovan baştir bike.

Bîr dikare bi pratîkê baştir bibe. Gotina ku mirovekî ku ji dayikbûnê ve ji hêla laşî ve lawaz e, qet nikare bihêz bibe xelet e. Her dem îmkân û potansiyel hene ku di hemî aliyên jiyana de tiştên mezin werin bidestxistin.

Divê em bizanin ka meriv çawa rêya rast û guncaw dibîne

Hin bijîşk dibêjin ku kesek xwedî kêmasiyeke derûnî ya mîratî dê heta hetayê wisa bimîne. Lêbelê, hatiye nîşandan ku gelek kêmasiyên derûnî dikarin bi rêya tetbîqatên konsantrasyona derûnî werin derbaskirin. Lêkolînên di vî warî de li Rojava bi sînor in, û ji ber vê yekê gelek psîkolog di rêbazên konsantrasyona kûr de ku ji hêla yogiyên mezin ên Hindî ve bi sedsalan berê hatine fêr kirin, baş nizanin.

Rêbazên rast ji bo pêşxistina balkişandinê ji bo piraniya mirovan nezan in. Qabiliyetên derûnî jixwe hene lê pêş neketine. Neçarbûna pêşxistina qabiliyetên derûnî û şiyana wergirtinê dibe sedema pîrsgirêkên cidî. Mîna laş, mêjî jî ji bo tenduristî, çalakî û zindîtiyê hewceyê werzîşa guncaw e.

Ji ber vê yekê, pêşxistina bîreke baş werzîşa laşî, xwarina xwarinên saxlem û ramana erênî ya baş hewce dike.

Hewl bidin ku tiştên taybetî bi bîr bînin û bi awayekî derûnî-xuya bikin. Li tişteki, dîmenekê, an dîmenek xweşik binêrin, paşê hewl bidin ku wê wêneyê di hişê xwe de ji nû ve biafirînin. Hewldana ji bîrkirina melodiyên stran û îlahîyan û gotina wan di hişê xwe de jî dibe alîkar ku bîranîn pêş bikeve.

Her tiştê ku bi hişmendiyeke kûr û baldar tê kirin dê bîranînê xurt bike.

Helbest û muzîk xwedî taybetmendiyeke hestiyarî ya bêhempa ne. Em hemî bi hêsanî xemgîniyên herî kûr û kêfxweşiyên herî mezin ên jiyana xwe tînin bîra xwe. Çima? Ji ber ku hesta li pişt wan serpêhatiyan dijwar bû. Her tiştê ku bi dijarî tê hîskirin bîranînê xurt dike. Wekî din, nivîsandina helbestan û tetbîqatên derûnî yê wekî lêzêdekirin û jêbirinê jî rêbazên pir baş in ji bo pêşxistina bîr û balkişandina derûnî.

Ji bo baştirkirina kapasîteya bîranînê, divê her tişt bi baldariyeke kûr a derûnî were kirin. Piraniya mirovan karên xwe bi hişê xwe yê gerok dikin, ku di encamê de di navbera kirin û ramanên wan de valahiyek mezin çêdibe. Ji ber vê yekê ew tişteki baş bi bîr naynin. Ger kesek bixwaze tişteki bi bîr bîne, divê ew bi hişmendî û hişmendiyeke tevahî bike.

Ji bo kesên ku ji Xwedê hez dikin, dema ku erkên xwe pêk tînin, hîzirkirina li ser wan nahêle ku di heman demê de li ser Xwedê jî bifikirin. Lêbelê, di dema meditasyonê de divê mirov tenê li ser Xwedê bifikire. Divê were zanîn ku bi rêya meditasyonê bîr xurt dibe û kapasîteya wê ya ji bo têgihîştinê berfireh dibe.

Medîtasyon çi ye? Ew yekîtî ye bi giyanê gerdûnî re, derbaskirina hemû sînorên mirovan, û hewl dayîna ji bo bîranîna ku mirov giyan e, ne beden e. Dema ku medîtor hewldana hişmendî ya derûnî dest pê dike da ku xwe bi giyanê nemir ve girêbide li şûna laşê ku ew tenê ji bo yek jiyanekê lê dijî, ew ê gelek ezmûnên jiyanî xwe ya berê bi bîr bîne û di dawiyê de dê bi bîr bîne ku ew ji dilê Xwedê derketiye.

Di Xwedê de bîranîna hemû jiyanî mirovan û jiyanî her kesekî heye. Dema ku mirov bi ezîza xwe ya giyanî re di ahengekê de be, serdemên borî û hêzên jibîrkirî yên ezîza xwedayî ya nemir dê di hişmendiya wî/wê de ji nû ve derkevin holê. Meditasyon tê wateya bîranîna ku mirov ne laşekî mirindar e, lê giyanekî nemir e: yek bi Xwedê re.

Di nava rojê de em meyla xwe dikin ku em xwe wek mirovên bi sînor bibînin, lê di şevê de, di xewa kûr û bêxew de, em rewşa xwe ya mirovî ji bîr dikin.

Bi rêya meditasyonê, em dikarin bi hewldana xwe, her çend demkî be jî, ji girêdanên erdî birevin. Em dikarin hişmendiya laşî berdin û ji bîr mekin ku em giyanên îlahî ne. Kesên ku di vê pratîkê de israr dikin dibin serwerên xwe û rêberên rastîn.

Xwedê bîr daye me da ku em bikaribin her tiştê baş û hêja biafirînin û bi bîr bin. Bikaranîna şaş a bîrê zirarên mezin dide mirovahiyê.

Kesek ku ji ber êşeke berê li hember kesekî din kîn û nefretê dihevine, bîranîna xwe bi awayekî xelet bikar tîne. Lêbelê, tiştek xelet tune ku meriv serpêhatiyên nexweş bi bîr bîne da ku ji wan fêr bibe. Bi vî rengî, mirov kiryarên xwe yên berê analîz dike û ji dubarekirina heman xeletiyên ku bûne sedema encamên tal û êşdar dûr dikeve.

Divê ramanên xelet careke din neyên bikar anîn, ji ber ku ew ê di hişê me de dirêjtir bimînin. Xwedê

bîranîn daye me da ku em dersên jiyanê û ezmûnên erênî zindî bihêlin. Divê ramanên xelet ên berê bi dûrketina ji bîranîna wan ji holê werin rakirin. Ger ew bi zorê bikevin hişê me, divê em red bikin ku wan pêşwazî bikin an jî wan pêşwazî bikin.

Em dubare dikin: li ser serpêhatiyên xirab sekinîn û dubarekirina wan bi kar anîna şaş a bîranînên ku Xwedê daye me ye. Di şûna wê de, divê mirov biryar bide ku bîranînên xwe tenê ji bo ramanên erênî û ezmûnên hêja bikar bîne, û hemî bîranînên nexweş û nefret ji hişê xwe derxe.

Divê em her tiştê baş, saxlem, saxlem û sûdmend bibînin, bibihîzin, tam bikin, dest bidin, hîs bikin û bixwazin. Û divê em ezmûn û ceribandînan bextewar di xezîneya bîra xwe de biparêzin.

Kesek ku hestên baş hîs dike, ramanên hêja difikire, û di xwezayê de tenê tiştên baş dibîne û xelk tenê tiştên baş bi bîr tînin.

Bîr wek diyariyeke pîroz ji me re hatiye dayîn, da ku em bikaribin tiştên baş bi bîr bînin heta ku em di dawiyê de karibin qenciya herî mezin bi bîr bînin: Xwedê.

Dema ku em qencî û rastdariyê di her tiştî de bibînin, em ê rojekê bibînin ku hêza veşartî ya îlahî dê hemî vebûnên piçûk ên raman, hest û hestan bişkîne û belav bike, ku me tenê di nav wan de çirûskên bedewî û ahenga îlahî di afirandinê de didît, û di pencereya hişmendiya giyanî de em ê qenciya bêkêmasî û bêkêmasiya mutleq bibînin.

Em ji Xwedê dixwazin ku alîkariya me bike ku em agirê herheyî yê bîranîna pîroz şiyar bikin û ji nû ve geş bikin heta ku ew tariya jibîrkirin û îhmalkariyê bişewitîne, da ku em ji bîr nekin ku em bi giyanê Xwedê û evîna Wî ya gerdûnî re bûn û hîn jî yek in.

**Eger tu sibê Xwedê bi bîr bînî
Li nîvro û êvarê
Hûn ê xwe enerjîk û dilxweş hîs bikin
Mîna bazekî li ezmanan bifirin
Hûn ê dema xwe bi rehetî derbas
bikin**

**Û ew mîna bîhnekê li hewayê tê
hilgirtin**

**Baweriya te bi Afirîner çeka herî tûj e
Xwe bi hêvî û eşqê çekdar bike
Eger tu li Xwedê, çavkaniya
rastdariyê, bigerî**

**Ew dewlemend dibe, na, ew dibe
ya herî dewlemend a dewlemendan
Rastiyek îsbatkirî**

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Berî ku hûn rêbazê ji xwe re biceribînin, gotinên
min bi guman red nekin. Dibe ku hûn ji bihîstina gelek
teoriyên ku ti eleqeya wan bi jiyana we tune ye
westiyane. Tiştê ku ez dibêjim ne teoriyek e, lê
rastiyek îsbatkirî ye, û ez ê hewl bidim ku ramanek
bidim we ka çi bi rastî dikare were ceribandin.**

**Ez bi şens bûm ku vê rastiya zanistî gelek sal berê
ji yek ji şehrezayên mezin ên Hindistanê fêr bûm. Dibe
ku hûn bipirsin çima ez we teşwîq dikim û bala we
dikişînim ser van rastiyan. Ma niyetên min ên
xweperest hene? Bersiva min bi tevahî ne ev e.
Tekane tiştê ku ez dixwazim ev e ku van rastiyan
pêşkêşî we bikim, bi hêviya ku di berdêla wê de ji bo
ku hûn di pratîkkirina wan de bextewariya xwe bibînin
û bextewariya wan biceribînin, kêfxweşiya paqij
bistînim.**

Niha divê ez ji hin aliyên fîzyolojiyê sûd werbigirim da ku qet nebe têgihîştineke giştî ya pêvajoyê bi dest bixim. Ez ê behsa xebata navendên sereke an jî eksenan û herikîna elektrîkê bikim ku ji mêjî -bi rêya van navendan- ber bi organên hestî yên derve û hundir ve diherike, wan zindî û geş dihêle.

Şeş navendên sereke hene ku bi rêya wan herika jiyanî, an jî elektrîka jiyanê, ji tevahiya sîstema demarî re tê veguhestin. Ev navend ev in:

1 Navenda Medulla

2 Navenda Servîkalê

3 Navenda Dorsal

4 Navenda Lumbar

5 Navenda Pîroz

6 Navenda Koksîjeal

Mejî belavkerê elektrîkê yê herî bilind e (navenda bilindtir), û hemû navend bi hev ve girêdayî ne û di bin bandora navenda bilind (şaneyên mejî) de dixebitin. Şaneyên mejî herikîna girîng (an elektrîkê) bi rêya van navendan an aksonên vertebral dişînin, ku di encamê de barkirina xwe ya elektrîkê ber bi demarên aferent û veguhezkar ve dişînin ku fonksiyonên împulsên hestiyarî û hestên destdan û dîtîne, û hwd. digirin ser xwe.

Ev herika elektrîkê ya ku ji hêla mejî ve tê derxistin, xwîna jiyana laşê fîzîkî ye (tevî organên wê yên hundirîn û derveyî). Bi rêya vê navgîniya elektrîkê, agahdariya hestî ji mêjî re tê şandin, û pêvajoya ramanan dide destpêkirin.

Eger giyan bixwaze herikîna raporên acizker ên hestên laşî (ku di derketina holê ya xelekên ramanê yên bi hev ve girêdayî de dibin alîkar) rawestîne, divê ew herikîna elektrîkê kontrol bike û herikîna wê ji tevahiya pergala demarî ber bi heft navendên sereke (tevî mêjî) ve berevajî bike, da ku bi vî rengî ew bikaribe organên derve û hundirîn bi tevahî bêhnvedanê bide.

Di dema xewê de, girêdanên elektrîkê yên di navbera mêjî û organên hestan de qismî tene qutkirin, ev yek rê li ber hestên normal ên wekî bihîstin û destdanê digire ku bigihîjin mêjî. Ji ber ku ev qutbûn ne temam e, her teşwîqek derveyî ya bi têra xwe bihêz dikare vê girêdana elektrîkê ji nû ve saz bike, rê dide teşwîqê ku bigihîje mêjî û kesê şiyar bike. Lêbelê, di dema xewê de, herikek elektrîkê ya domdar diherike organên navxweyî - dil, pişik û yên din - û wan zindî û fonksiyonel dihêle.

Ji ber ku çalakiya elektrîkî ya laş di dema xewê de bi tevahî nayê kontrol kirin, hestên laşî yên wekî nerehetî, nexweşî û teşwîqên derveyî yên bihêz dikarin xewlekar aciz bikin. Lêbelê, bi karanîna rêbazek zanistî ya saxlem, em dikarin di heman demê de û bi tevahî fonksiyonên laş ên hundurîn û derveyî kontrol bikin - ev lûtkeya pratîkê ye. Lê bidestxistina kontrola tevahî dibe ku gelek salan pratîka dilsoz hewce bike.

Çawa ku organên derve piştî xewê, ku ji bo laş bêhnvedanek e, tên nûkirin, organên hundirîn jî bi saya pratîkkirina vê rêbaza zanistî pir tên nûkirin, û hêza wan zêde dibe, ku ev jî dibe alîkar ku jiyan dirêj bibe.

Çawa ku em ji xewê natirsin ku hestên me bêçalak bimînin û nikaribin bixebitin, divê em jî dudilî nebin ku mirina hişmendî bikin, ango ji bo ku organên xwe yê hundurîn rihet bikin. Wê demê mirin dê di bin kontrola me de be, da ku gava em bibînin ku ev xaniyê fîzîkî hilweşiyaye û ne guncaw e ji bo jiyanê, em dikarin bi dilxwazî û bi hişmendiyeke tevahî jê derkevin "Dijminê dawîn ê ku tê têkbirin mirin e"

Em dikarin vê rêbazê bi mînakê jêrîn ronî bikin:

Eger santrala sereke ya telefonê li bajarekî bi deverên cuda yê bajêr ve girêdayî be, telefonkerên li wan deveran dikarin bi rêya herikîna elektrîkê ya ku di tîlan re derbas dibe, bêtî ku rêveberî an kontrola santralê çî be, bi berdewamî bi santrala navendî ve girêbidin. Lêbelê, eger santrala sereke ya telefonê bixwaze santralên cûrbecûr ji hev veqetîne, ew dikare guhêrbareke sereke yê elektrîkê vemirîne, bi vî rengî herikîna elektrîkê ber bi deverên cuda yê bajêr rawestîne.

Bi heman awayî, rêbaza zanistî pêvajoya pêwîst ji me re peyda dike da ku em herika girîng - ku li seranserê laşên me belav bûye - bikişînin herêmên me yê navendî, ango stûn û mejî. Rêbaz bi magnetîzekirina stûn û mejî, ku heft navendên sereke yê enerjîyê dihevin, dixebite. Di encamê de, hêza jiyanê ya ku li seranserê laş belav bûye bi rêya stûnê tê kişandin û veguhestinê mejî. Dema ku em digihîjin mejî, em wê wekî ronahî hîs dikin û tecrûbe dikin. Di vê rewşê de, xweya giyanî dikare xwe ji balkişandinê laşî û derûnî azad bike.

Xezîna giyanî ji ber raporên telefonê yê ji du çînan "mirov" tê acizkirin: çînek bilind (raman) û çînek nizm (hestên laşî). Ji bo ku têkiliyên xwe bi van

**her du çînan qut bike, divê ew elektrîka ku di nav
têlên telefonê re derbas dibe bi vemirandina
guhêrbarê elektrîkê (ango, bi pratîkkirina
meditasyonê) bikêşîne bataryaya navendî da ku
bikaribe ji aştî û azadiyê kêfê werbigire.**

**Baldarî rêvebir û belavkerê sereke yê enerjîyê ye,
berpirsiyarê veguhestina herikîna elektrîkê ya girîng
ji mêjî bo demarên hestiyarî û motorî ye. Mînakî, dema
ku em mêşhingivek acizker dûr dixin, em hêza
baldariyê bikar tînin da ku herikînek elektrîkê bişînin
dema demarên motorî, ku di encamê de tevgera destê ya
xwestî çêdibe. Ez vê yekê behs dikim da ku ramanek li
ser hêza baldariyê bidim, ku bi wê herikîna elektrîkê
ya di laş de dikare were kontrol kirin û ber bi
navendên jorîn ve were rêve kirin.**

**Li vir ez dixwazim rewşên ku piştî kontrola tevahî
ya herikîna biyoelektrîkî tînin rave bikim. Di destpêkê
de, kes ji ber magnetîzekirina stûyê hestek pir balkêş
dijî. Lêbelê, pratîka domdar û dirêj dê rewşek
bextewariya hişmendî bîne ku hişyariya di hişmendiya
laşî de betal dike.**

**Me ev rewşa bextewariyê wekî armanca xwe ya
dawîn û pêdiviya gerdûnî bi nav kiriye, ji ber ku em tê
de hişmendiya rastîn a Xwedê an bextewariyê tecrûbe
dikin û berfirehbûna hişmendiya xwe hîs dikin. Her ku
em vê rewşê bêtir tecrûbe bikin, kesayetiya me (eziya
me ya piçûk an egoya me) ewqas kêmtir dibe û dihele, û
em zûtir nêzîkî hişmendiya kozmîk dibin û bi awayekî
nêzîk û rasterast bi Xwedê ve girêdayî dibin.**

**Ol, di rastiyê de, ji bilî tunekirina ez-ya me ya
takekesî di hişmendiya me ya kozmîk de tiştek din
nîne. Ji ber vê yekê, di vê rewşa bextewar de, em li
ser pileya baweriyê hildikişin, atmosfera bêhnteng a**

hestan û tevliheviya ramanê li dû xwe dihêlin û dikevin warên bextewariya îlahî.

Bi rêya vê rêbazê em rastiyên kozmîk fam dikin, û dema ku ev rewşa pêroz - bi rêya pratîka berdewam - dibe rastî, em xwe bi berdewamî di hebûna Xudanê pêroz ê di hundirê xwe de dibînin, û em erkên xwe bi awayekî çêtir pêk tînin bêtir ku li fêkiyên kar binêrin, ji ber vê yekê em ji erkên xwe (ego) û hestên kêf û êşe yên ku ew ego çêdike bêtir girîngiyê didin erkên xwe.

Di hînkirinên hemû olan de - Xiristiyanî, Îslam û Hindûîzm - rastiyek bingeîn heye: heya ku mirov eslê xwe wekî giyanek - çavkaniya bextewariyê - nas neke, ew ê bi ramana sînorkirî ve girêdayî bimîne û di bin qanûnên xwezayê yên bêdawî û bêrehm de bimîne. Zanîna xwezaya wan a rastîn azadiya herheyî tîne. Em nikarin Xwedê nas bikin bêtir ku em xwe nas bikin, ji ber ku eslê xwezaya me dişibihe Wî. Mirov li gorî wêneya Xwedê hatine afirandin. Bi pratîka dilsoz û samîmî ya medîtasyona zanistî ya rastîn, hûn ê xwe nas bikin - ango, hûn ê fêm bikin ku hûn giyanek pêroz in - û hûn ê Xwedê nas bikin.

Rêbazên medîtasyona giyanî hemû rêbazên pêwîst ji bo naskirina Xwedê dihewînin. Ew li ser cudahiyan di navbera ol û baweriyên de nasekinin, ji ber ku hin ji van cudahiyan di ramana mirovan de tevliheviyê diafirînin.

Serdestiya medîtasyona zanistî li ser rêbazên din di girêdana wê ya nêzîk û çalakiya wê ya rasterast de bi tiştê ku me bi xweya me ya sînorkirî ve girêdide ye: enerjiya jiyanê. Li şûna ku vê enerjiyê ber bi hundir ve biguhezîne û bi hêzên berfireh û berfireh ên ruh ve entegre bike, ew ber bi derve ve diherike, laş û hişê di tevgera domdar de dihêle, di şiklê hestên laşî û

ramanên demkî de dibe sedema aloziyan li xweya giyanî.

Ji ber ku enerjiya jiyanê ber bi derve ve diherike, hest û raman wêneya giyanê paqij û aram xirab dikin. Ev rêbaz fêrî me dike ka em çawa enerjiya jiyanê ber bi hundir ve araste bikin. Ji ber vê yekê, ew rêbazek rasterast û tavilê ye, ku me rasterast dibe hişmendiya giyan: hişmendiya pîroz a Xwedê, bêyî ku hewcedariya ti navgînek din hebe.

Ev rêbaz ew e ku herikîna enerjiya jiyanê bi rêkxistin û rêkûpêkkirina yek ji xuyangên naskirî yên ku rasterast bi enerjiya jiyanê ve girêdayî ye, were sererastkirin û rêvebirin.

Hêjayî gotinê ye ku hemû rêyên olî yên cîhanê rêbazek rasterast an nerasterast, bi îşaret an eşkere, ji bo kontrolkirina herikîna enerjiya jiyanê û berevajîkirina rêça wê pêşniyar dikin, da ku em ji beden û hişê xwe derbas bibin û giyan bi zanîna cewhera wê û cewhera wê nas bikin.

Hebûna jiyanê di mirov de mayîndebûn e, û nebûna wê jî tunekirin e. Ji ber vê yekê, rêbaza ku mirov rasterast rêberî kontrolkirina jiyanê dike rêbaza herî baş e.

Mirovên aqilmend ên ji nifş û welatên cuda rêbazên ku li gorî hiş û şert û mercên mirovên ku ew di nav wan de dijîn in pêşniyar kirine. Hinekan tekezî li ser dua, hinekan hest, hinekan kiryar, hinekan evînê, û hinekan jî aqil an fikir û hizirkirinê kirine. Lê motîvasyonên wan yek bûn.

Hemûyan pêwîstiya derbasbûna ji hişmendiya fîzîkî bi berevajîkirina herikîna enerjiya jiyanê da ku

ew ber bi hundir ve biherike, piştrast kirin. Her wiha pêwîstiya xwenasînê û derketina wê ji pişt perdeyan, mîna ku wêneya rojê di ava bêdeng û aram de bi zelalî û zelal xuya dike, piştrast kirin. Hemûyan derbasdarî û bandora rêbaza meditasyonê, bêyî ku hewcedariya navbeynkarek din hebe, tekez kirin.

Her wiha divê were zanîn ku pratîkkirina vê rêbazê rê li ber pêşketina hêzên derûnî an laşî nagire, her wiha ew li pêşiya çalakiyên civakî yên sûdmend ên ku ji hêla hestên herî nazik û rafîner û motîfên herî bilind ve têne rêve kirin, nagire.

Bi rastî, em pêşveçûna holîstîk a takekesî pêşniyar dikin û diparêzin, ji ber ku ev pêşveçûn bê guman pratîkkirina vê rêyê hêsantir dike ne ku asteng bike. Tenê şert ew e ku meriv rêyê fam bike û bi baldarî pratîk bike, û hemî kiryar û xwestek wê hingê di berjewendiya lêgerîner de bin.

Xala bingeîn di vê rêbazê de têgihîştina rast a enerjîya jiyanê ye ku laşê mirov didomîne û wê zindî û enerjîk dihêle.

Daxuyaniyên kurt ên başbûnê

Ya Xudan, ronahiya te ya pîroz ji pêxember, pîroz û şehrezayên hemû olan û ji min jî dibiriqe. Ev ronahiya pîroz di her xane û tevnên laşê min de heye û bi kerema te ez saxlem û baş im.

O çalakiya kozmîk a hişmend

Tu di hundirê min de zindî yî!

Xwarinên hişk, şile û gazî bi hêza Xwedê vediguherin enerjîya zindî.

Ji bo piştgiriya laşê min

**Ey Xudan, şaneyên laşê min ji ronahiyê hatine
çêkirin**

**Ew ji eslê te ye, ji ber ku tu ruhê bêkêmasiyê yî
Ew hingê ewle ye, ji ber ku tu çavkaniya şîfayê yî
Esasê wê ruh e, û tu ruh î di gerdûna fireh de
Û ew herheyî ye ji ber ku tu çavkaniya hebûnê yî
Ji ber ku tu wateya bêdawîyê yî**

Ez xwe nûbûyî, bi hêz û enerjîk hîs dikim

Çalakiya te tijî jiyan e

Û laşê min di nav wê de diherike

Hêza şîfayê ya ruh

Ez wek ronahiyek hatim afirandin

Ji eslê xwe yê paqij ê Xwedê

Ez her tim xwe saxlem hîs dikim

Ji ber ku ew di hundurê min de ye

Hêza wî li wir e

Li her beşek ji laş

Zik xurt e ji ber ku ronahiya Wî tê de heye

Dersafê hemû nexweşîyan!

**Ez bi rastî dizanim ku hemû nexweşî, di formên
xwe yên cûrbecûr de, ji ber**

**Derbarê paşguhkirina rêzicknameyên tenduristiyê
de, ez ê nexweşiyê bi xwarinên saxlem ji holê rakim.**

Temrîna rast, ramana saxlem û niyeta baş

**Ey Xudan, ronahiya te di her atomek laşê min de
heye**

Di her yek ji şaneyên min de

Di her xaneya xwînê de,

Û her demar di laşê min de

Di mejî û tevnên min de

**Ji ber vê yekê, ez di tenduristiyek baş û sivik de
me**

Ji ber ku tu di min de dijî, û tu hêza şîfayê yî

**Ronahî û rehetiya Xwedê quncikên tarî yên
nexweşiyên min ên laşê belav dike**

**Ronahiya wî ya şîfayê di her şaneyê laşê min de
dibiriqe**

**Ji ber vê yekê ew dengdar e ji ber ku ronahiya Wî
dihewîne**

Bi heman awayî, bêkêmahîya Wî

Girîngiyeke taybetî li ser hêza ramanê

Ez difikirim û dizanim ku çalakiya min dest pê dike

Ji mêjî heta laş

Tîrêjên ronahiyê ber bi pêş ve diçin

Ji kokên tevnên min

Û ew ji mejiyê min diherike

Bo xane û demaran

Û di paragrafan de ew dest pê dike

Herikîna hêza şifayê

Ji piştê ve

Wek kef an jî wek sprej

Ji bo xwarinkirina şaneyên laş

Tenduristiyek saf!

Ey Xudan, ez te dihebînim

Di her tiştê baş de

Û ez edaleta te dibînim,

Di her ramanek geş de

Hêza te ya mutleq dermanê her nexweşiyekê ye

Ew di hundirê min de heye, ji ber vê yekê ez westiyayî nabim

Bila ronahiya weya şifayê bibiriqe

Ji tariya nezaniya kûr

Li her derê ronahî hebe, bêkêmahî û paqijî heye

Di hest, xwestek û ramanê de

Hingê hestên min, ligel îrade û ramanên min, rêberî bike

Da ku ez bikaribim bi şehrezayî û biryardariya maqûl rêberiyê bişopînim

Her roj ez ê şahiya giyanê xwe di hundirê xwe de bigerim

Ne bi rêya kêfan

**Xwedê li ramanên min temaşe dike û wan rê dide
ber**

Cîhana ewlehî û hêviyên ji bo aştiyê

Ez ê hişê xwe ji hemî tirsan paqij bikim

Bizanin ku Xwedê piştgirî û rêberiya min dike

Ew rêya min hêsan dike

Û Ew tiştan ji bo min hêsan dike

Di her rewş û qadekî de

Baweriya min a bêdawî bi Xwedê derman e

Û min sûd û şîfa jê heye

Aştî li ser te be

Aqil û têgihîştinên ruhanî
Divê mirov bibe xwedyê xwe û li gorî wê tevbigere, ne
bi rûtîn û xeyalan, lê bi îradeya azad û aqilmendiyê ve were
.ajotin

Maf û şiyana mirov e ku bihuşta xwe biafirîne û jê kêfê
werbigire, ji ber ku ew xwedyê hemû îmkanan e ku vê yekê
bi dest bixe, ji ber ku Xwedê şiyana ku hişê xwe ber bi Wî ve
.bibe û Wî nas bike daye wî

Tiştê herî mezin di jiyanê de ew e ku meriv di keleha
wijdanê xwe yê zela û aram de bijî

Bi balkişandina hişê xwe li ser Xwedê û duakirina ji dil,
.mirov dikare hebûna Wî ya pêroz biceribîne

* * *

:bidengî

Ronahiya Xwedê min tijî dike û di nav min de dibiriqe,
hemû nexweşîyan ji holê radike û tenduristî û rehetiyê dide
min. Ronahiya Wî ya îlahî di her şaneyê laşê min de dibiriqe,
.û ji ber vê yekê laşê min saxlem e û ez jî baş im

* * *

Di wê rojê de ku hûn eslê xwe yê ezmanî bi bîr bînin,
hişmendiya we dê di mala mezin a îlahî ya Ruh de ji nû ve
.zindî bibe

Wisa xuya dike ku hiş û îradeya mirovan di bin axa
nezanîyê de veşartî ne. Heta ku zêrê aqilmendiyê [ji kanzaya
giyan] neyê derxistin, neyê helandin û nebe amûrên tûj ên
psîkolojîk, ne mimkûn e ku nebata xerabiyê ya ku di baxçeyê
.hişmendiya mirovan de şîn dibe were birîn û ji holê rakirin

Çiyayên heybet û bi heybet, mekanîka ecêb a laşê
mirovan, gul û kulîlkên teze û geş, xalîçeya kesk a giyayê,
.mezinbûna giyanên esilzade, û bilindahiya ramanên safîkirî
Û kêrhiya evînê, ev hemû Xwedê tîne bîra me, ku
.çavkaniya hemû esalet, mezinahî û bedewiyê ye

* * *

Balkişandina ser hişê mifteya şiyarkirin û aktîvkirina
hêza veşartî ya di nav mirovekî de ye. Balkişandin tê wateya
balkişandina ser xalekê. Sedema sereke ya gelek têkçûnan
nebûna balkişandinê ye. Baldarî dikare bi fenerê were

şibandin; dema ku tîrêjên wê li ser deverê fireh belav dibin,
şiddeta wê qels dibe. Lê dema ku ew tîrêj li ser xalek taybetî
tê balkişandin, ew kes pir baldar in, û xwedî şiyana ku hemî
enerjiya xwe ya derûnî di carekê de li ser tiştekî balkişînin in

* * *

Evîna rastîn - evîna dil û can - evîna îlahî ye. Ev evîna
îlahî dixwaze xwe bi dil û canên mirovahiyê nîşan bide

Pêl ewqas dûr li ser rûyê okyanûsê hene ku ew qet li
peravê naşkên Û di penageha bêdengiyê de raman hene ku
pir kûr in ku dil nikaribe wan bibêje

Têgihîştin hevsengiya di navbera hişê aram û wijdanê
zelal de ye

Hunera xebata rast ew e ku meriv bikaribe hêdî hêdî an
zû bixebite bêtî ku aramiya xwe ya hundurîn winda bike

Em nikarin tiştekî ku em nizanin hîn bibin heya ku tiştekî
din tune be ku em wê bi wê re bidin ber hev. Ji ber vê yekê,
Xwedê bi navgîniya bêkêmahî ya evîna mirovan evîna îlahî
fêrî mirovan dike

Her tim derziya kompasê ya bala xwe ber bi bakurê
magnetîkî yê şahiya giyanî ve bizivirîne, wê hingê kes nikare
hevsengiya te xera bike

Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku Yê ku te
afirandiye dê ji te re xwedî derkeve û te biparêze

Ew kesê ku bi awayekî rast dimeşe, ji Xwedê hez dike û
ji aliyê Xwedê ve tê hezkirin, bêyî ku ew di daristana xwezayî
de an jî di daristana şaristaniya nûjen de bixebite, ji ber ku
pirsgirêk, zehmetî, ceribandin û tengahiyên mezin di
herduyan de jî hene. Ya yekem heywanên hov dihewîne, lê
ya paşîn tirsên ne kêmtir dijwar nîşan dide, ku di têkoşînek
tund de li dijî xwestekên bêserûber û hewesên dijwar xuya
dibin. Tenê dema ku mirov hewesên xwe bi îradeya xwe ve
.girêdide, ew bextewariya rastîn tam dike

Carinan dibe ku hûn hest bikin ku hevalek tê serdanê,
her çend nîşanek serdana wan tune be jî. Wan ji we re
negotîne ku ew tên, lê dîsa jî hestek we ya xurt heye ku hûn
ê wan bibînin, û dûv re, dema ku êvar dadikeve, ew li deriyê
we dixin! An jî carinan hûn tevahiya rojê hîs dikin ku tiştek
baş an xirab dê bibe, û gava ku ew diqewime, hûn matmayî
dimînin ku dibînin ku intuîsyona we rast bû. Ev çend mînakên
intuîsyonê (hestê hundurîn) û ka ew çawa serbixwe ji delîl û
.nîşanan dixebite ne

Xwedê giyanek, hişek û laşek daye me, û divê em van
diyarîyan bi awayekî ahengdar û hevseng pêş bixin. Divê em
nehêlin ku em bibin koleyên hawîrdora xwe an jî girtiyên
adetên xwe. Dê û bavên ku ji hêla giyanî ve pêşketî ne,
dikarin bi mezinkirina zarokan bi meylên giyanî û bi
rêvebirina şêwazek jiyanek nerm ku bi hizirkirin û dîsîplîna
.xwe ve tête diyar kirin, alîkariya cîhanê bikin

Her ramanek hêja ku di hundirê te de derdikeve holê te
nêzîkî Xwedê dike. Ev raman mîna çemekî ne ku diherike nav
.deryaya ruhê îlahî

Divê her roj rojek spasî û teqdîrkerinê be ji bo nîmetên
jiyanê ji tîrêjên rojê, avê, sebze û fêkiyên baş, ku diyariyên
.nerasterast ji Diyarkerê Herî Mezin in

Evîna paqij, evîna îlahî, astengiyên di navbera mirov û
Afîrînerê wî de radike

Dostanî ji ber hêmanên jehrîn ên xwedîtiyê,
xweperestiyê, têkiliyên malbatî yên mekanîkî, obsesyona
cinsî, girêdanên madî, teqînên hestiyarî û danûstandinên
sûdmendî xera dibin û evîna di navbera mirovan de winda
dibe, ji ber ku piştî girêdanên demkî nefretek ji nişka ve
çêdibe, ku dibe sedema mirina evîna mirovan. Lê di dilê her
mirovî de evînek herheyî û îlahî heye ku dibe ku demekê
.bêçalak bimîne, lê ew bi rastî qet namire

Di axa dilê te de, tovên evînê şîn dibin. Wan tovan bi
.dilovanî û evîna hemû alî xwedî bike û av bide wan

Xwedê evîn e, û evîn me bi Xwedê re dike yek. Ger em
bixwazin ji Xwedê hez bikin, divê em evîna xwe îzole nekin
an sînordar nekin, lê belê divê em wê bi evîna îlahî ve
.girêbidin

Hemû hêz û her tiştê di gerdûnê de berhema hişê îlahî
ye, mîna tiştên ku hûn di xewnê de dibînin ji hêla hişê we ve
hatine çêkirin

Tek rêya dûrketina ji xeletîyê ew e ku meriv hikmê
saxlem pêş bixe da ku xeletîyê nas bike û biryar bide ku wê
.neke

Şerekî şaş li dijî yê din, şerekî rast çênake. Nezanî
dijminê rast ê mirovahiyê ye û divê ji vê dinyayê were
.derxistin

Li vê dinyayê her tiştê ku em hewce ne heye da ku em
bigihîjin serdemeke geşbûn, bextewarî û edaleta bêkêmahî.

Tenê astengiya me xweperestiya mirovan e, ku vê yekê ne
mumkin dike. Êşa tirsnaq û bêmaf ji ber çavbirçîtî û
berjewendiya mirovan çêdibe, bêtî ku em li yê din binêrin.

Pereyê ku dikare ji bo xwarin û cilkirina hejaran were bikar
.anîn, li şûna wê ji bo wêrankirin û wêrankirinê tê bikar anîn
Sedema bingeîn a pirsgirêkên gerdûnî ev xweperestiya
ji nezanîna çêdibe ye. Her kes difikire ku ew tiştê rast dikan,
lê gava ku ew tenê armancên xwe yê kesane dişopînin, ew
qanûna karmîk a sedem û encamê dixin tevgerê, ku bê
guman dê bextewariya wan bi xwe û bextewariya yê din
.hilweşîne

Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yê ji ber
nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku bextewarî
demkî ye, her çend kolan bi zêr hatibin çêkirin jî.
Bextewariya rastîn di bextewarkirina yê din de ye. Ger her
kes wiha bikira, her kes dê bextewar ba, û her kes dê para
.xwe ji bereketa erdê werbigirta

Hişmendiya îlahî ya ji kêf û şahiyên wê yê ezmanî mîna
çîçek efsûnî ye ku di cih de metala erzan a jiyana madî ya
asayî vediguherîne zêrê geş ê bextewariya giyanî ya
.mayînde

Dostanî kişandina giyanî ya gerdûnî ye ku giyanan bi
girêdana evîna îlahî ve girêdide

sîwana giyan an aramiya giyan
Dema ku fikarên dişewitin germahiya xwe winda dikin
Aştî derdikeve holê, aştî û aramiyê tîne
Ew mastê spî yê qeyika jiyanê ye
Ew tijî bayê bextewariya mayînde ye, bê heyecan e
Ji ber vê yekê ew bi nermî qeyikê li ser rûyê Gola El-
.Rîdayê dihejîne

Aramî çemê razîbûnê ye
Bi nermî ber bi deryaya aramiyê ve diherike
Ji pêlên fikaran dûr ketî
Ew sîwana ruh e
Li ser hiş û dilê mirovan belav dibe
Ji bo parastina kêfên jiyanê wî, çi biçûk çi mezin
Ji barana tirs û fikaran
Ew dengê ezmanî ye
Ji lîra jiyanê derdikeve
Ew xwêya pîroz e
Li ser maseya jiyanê
Û avên ku ji şelaleya serkeftinê difirin
Atmosfereke ecêb û aram e
Ku Padîşahiya giyanê pê tê rêvebirin
Di aheng û lihevhatinê de
Aştî ne tenê bi cihên veqetandî re heye
Ji deng û qerebalixê rev tune ye
Berevajî vê, ew tê cihê ku dil pêwaziya wê dikin
Û ew li cihê ku giyan tê de rehetiyê dibînin dimîne
Bêyî ku cih û dem lê were
Ew gulêkî nazik û nazik e
Ew nikare destdanînên tund tehemûl bike
.Belkî, ew dijî, geş dibe û geş dibe
Heke bi ava teze û paqij bê avdan
Aramî goleke bêdeng a hestan e
Ji çirûskên xemgîniyê azad

Ewê ku hêsirên tirsê dibarîne
Ji bo nîşana herî piçûk a fikar û tengahiyê
Dema ku rûpela giyanê aram tê nixumandin
:Qatek ji berfa spî û saf
Berfa aramî û aştiya hişê
Bahozên tirsê û bahozên fikaran dê sernekevin
Aştî û aramiya têk dide
Di bin vê tebeqeya hişk û biriqok de
Ji bo vê ronî û şewqa pîroz
* * *

Keleha Evîna Îlahî
Dema ku qalikên nefretê li dora te dibarin
Xwe di keleha evînê de biparêze
Û eger bombebaranên şaşfêmkirinê berdewam bikin
Di şikeftên evînê de xwe bi hêz bihêle
Di bin odayên dilovanî û sempatîyê de
Û eger buharên jehrîn ên xapandinê biceribînin
Ji bo ku jiyana şehrezayiya te bitepisînim
Maskeyek ji evîna paqij li dora xwe deyne
Keleha evîna îlahî stargehek ewle ye
Ji êrîşên artêşên obsesyon û ceribandinan
Xendek ji dilsozî û domdariyê bikolin
Bi avên evînê tijî bike
Da ku xweperestî nikaribe li ser wê avjeniyê bike
Ji bo hilweşandina şehrezayiya giyanê we
* * *

Kesên ku meditasyonê dikin, hestek aramiya hundirîn a
ecêb dijîn. Tiştên ku em di meditasyonê de fêr dibin, divê di
çalakî û axaftinên me yên rojane de werin sepandin, û divê
em rê nedin ku kes aramiya me bidize an aramiya me xera
.bike

Ramanên bêalî mîna neynikeke zelal û polîşkirî ne, sabît
.û ji biryarên bilez ve nehejandî ye

Evîna îlahî baxçeyekî gulên ezmanî û reyhanê ye, û ji
ramanên geş û teze ye. Ew çavkaniya hemû evînên paqij e
.ku di dilên samîmî de lêdide

Bi qasî ku dikarî sade be, û tu dê matmayî bimînî ka
jiyana te dê çiqas bextewar û bê aloz bibe

Bexteweriya rastîn a malbatê li ser têgihîştin û gotinên
.xweş e

Bi kûrbûna hizirkirinê, sibeheke nû ya şiyarbûnê dê
derkeve holê. Mij û sirra ku li ser her tiştî daliqandî ye, dê li
ber ronahiya şiyarbûna giyanî û hesreta zêde ya ji bo Xwedê
.belav bibe û winda bibe

Di danûstandinên me bi yên din re, pir girîng e ku em
taybetmendî û xisletên hêja yên ku wan ji ezmûnên xwe
derxistine û ji hebûna xwe şekil dane, nas bikin û van
.taybetmendiyan qîmet bidin wan

Eger em mirovên bi hişên vekirî lêkolîn bikin, em ê
bikaribin wan fêhm bikin û bi rehetî bi wan re mijûl bibin, û em
ê karibin tavilê xwezaya kesê ku em pê re mijûl dibin
.bizanin

Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive, û bi
zanyarekî re li ser karên malê nîqaş neke. Bibîne ka çi bala
wî kesî dikişîne û bala wî dikişîne, û li ser wê bi wî re biaxive,
.ne hewce ye li ser tiştên ku bala te dikişînin

Eger em bixwazin yên din fêhm bikin, divê em ji
rexnekirin û şermezarkirina wan dûr bisekinin. Di şûna wê
de, divê em di neynika têgihîştina xwe de binêrin da ku
bibînin ka çi hewceyê sererastkirin û başkirinê ye. Ev

neynika hundirîn ji ya nas a ku em her sibeh lê dinêrin pir
cûda ye. Her roj, ez li vê neynika hundirîn dinêrim, û heke ez
tiştê bibînim ku ez jê hez nakim, ez xwe şermazar dikim û
hewl didim ku wê rast bikim. Bi vî rengî, mirov neynika xwe
ya rastîn di neynika giyanê xwe de dibîne û roj bi roj di rêya
.bextewarî û aştiya hundirîn de pêş dikeve

* * *

Ey Xudan, tu ji lêdana dilê min bi xwe nêzîktirî min î, û
.ez hebûna te li ber hişê xwe hîs dikim

Dema ku mirov demek dirêj li ser pêlên okyanûsê
disekine, ew ji bîr dike ku li ser okyanûsê bi xwe bisekine. Bi
heman awayî, dema ku mirov li ser pêla piçûk a jiyana xwe
disekine û bi tevahî pê ve girêdayî dibe, ew okyanûsa mezin
a giyan ji bîr dike, ku jiyana wan tenê pêlên wê ne li ser
.firehiya fireh a dilê wan

Çawa ku çirayên elektrîkê yên ku li cihên cuda hatine
danîn ji hêla yek jeneratorek elektrîkê ve têne vêxistin,
çirayên mirovan jî ji hêla yek jeneratorek kozmîk ve têne
vêxistin ku aqilê dixê nav hiş û laşên bi enerjîya zindî bar
.dike

Her dilopek av dibe sedema hebûna okyanûsê. Her çend
jiyana kesekî dibe ku tenê wekî dilopek piçûk di okyanûsa
mirovahiyê de xuya bike jî, bandora wê jiyanê dikare pir
.girîng be û divê neyê kêr nîrxandin

pêlên okyanûsê yên diqelişin
Gurçikên pergala rojê
û herikînen hêzen kozmîk
û gerstêrkên ku di fezayê de diherikin
Mîna cemedên cemedî li nivê deryayê
Ew hemû li ser singa tevgera bêdawî direqisin

Dayikeke tijî nermî û hezkirinê sembola dîlovaniya îlahî

ye

Xwedê nermiya xwe di kulîlkan de nîşan dide
Perestgehek bedewî û aştîyê di hundirê xwe de ava bike
ku tê de tu bikaribî Xwedê di perestgeha giyanê xwe de
bibînî

Di hemû têkiliyên me yên ahengdar de, divê em ji bîr
nekin ku evîna Xwedê li pişt her dilê dîlovan ê ku bi evîn û
.ahengê lêdide ye

* * *

Jiyan di axa asê de bêçalak dimîne, di kulîlkan de
xewnên bedewiyê dibîne, di ajalan de bi hêz şiyar dibe, û di
.hişmendiya mirovan de potansiyela xwe ya bêdawî fam dike
Gava ku lêgerîner dibîne ku tevahiya gerdûn xuyangeke
afirandina îlahî ye, bê guman dikare bikeve hişê mirov
derbarê hebûn û nêzîkbûna Xwedê de. Her tişt ji nedîtî
derdikeve, ji bo demek kurt li ser vê erdê dimîne, û dûv re di
.dawiya jiyana xwe ya erdî de vedigere rewşa nedîtî

Di her atomêkê de gerdûna ecêb de, Xwedê bi
berdewamî ecêb û mûcîzeyan diafirîne
Serkeftin di dawiyê de her tim ya rastî û fezîletê ye, çî
qas dem bigire jî

Nehêlin êş û windahî biryardariya we lawaz bike û
moralê we xirab bike. Rojekê hûn ê bikevin cîhana ruh û
kêfxweşiyek biceribînin ku ji her tiştî wêdetir e û nayê
ravekirin. Bi rêya êşê, divê em fêr bibin ku empatiyê bi yên
din re bikin, hestên wan fam bikin û her tiştê ku ji destê me
.tê bikin da ku alîkariya wan bikin

Her tişt di cîhana fîzîkî de tevger, guherîn û bêistîqrarî
.nîşan dide, lê xwezaya Xwedê aramî, aramî û bêçalakî ye
Dilsoziya kûr şertek pêwîst e li ser rêya giyanî, ji ber ku
.di paqijiya dil û zelaliya niyetê de sibeha giyan çêdibe
Di baxçeyên giyanê de, ez bi kêfxweşî ji darekê ber bi
darekê din ve diçim, û di dawiyê de ez ê, ey Xudan, li ser
.destê te yê dirêj kirî yê ku pêşwaziya min dike, dakevim

:Pêşxistina xweser

Divê mirov jiyana xwe rêkûpêk bike û li şûna ku dema
xwe li ser xwendinên bêserûber û bêwate winda bike,
baştirîn pirtûkên ku ji hêla hişê mirovan ve hatine
hilberandin bixwîne, û karekî ku di jiyane de li gorî wî/wê be
.bibîne û hewl bide ku karê xwe bi bandor û bibandor bike
Gelek kes di gelek waran de hewlek mezin didin lê
serkeftinek hindik heye. Ew kesên ku dixwazin xwe pêş bixin,
nikarin her tiştî li ser gelek tiştan fam bikin, lê ew dikarin
hinekî li ser her tiştî bizanibin û her tiştî li ser tişteki
.bizanibin

Zanîn okyanûsek mezin e, û şehrezayiya giyanî bêdawî
ye. Her çend Erd xalek pir biçûk di gerdûnê de be jî, di çavên
.me de ew pir mezin e

Lêbelê, bi saya pêşketina mirovan, cîhana me ji ber
rêbazên nûjen ên veguhastin û ragihandinê biçûktir dibe, û
di demek nêzîk de em ê dest bi fikirîna seyaheta ber bi
!gerstêrkên din ve bikin

Divê mirov hevsengiyê biparêze. Ew kesên ku jiyana
madî paşguh dikin û tenê li ser aliyê manewî disekinin, bi
.windakirina hevsengiya xwe ya derûnî têne cezakirin
Erkên madî pir girîng in û bi erkên civakî, neteweyî û
navneteweyî ve girêdayî ne. Erka rewşenbîrî ji erkên madî
bilindtir e, û divê erkên manewî û exlaqî pêşîniyê bidin. Divê
hiş ji adetên piçûk ên ku mirov zêde bi mijarên madî re
.eleqedar dikin, azad bibe

Çavkaniyên jêhatîbûn û hêzên xwe yên veşartî azad
bike, û bi kenekî razîbûna hundirîn bikene ku kes nikare ji te
.bistîne

Ev dinya ji aliyê du hêzan ve tê ajotin: hêza qencyê û
hêza xerabiyê. Her kesê ku qencyê wek rêber û şêwirmendê
xwe bigire, dê rojên baş û jiyaneke bextewar bijî, û her kesê
ku rê dide xerabiyê ku rêça wan birêve bibe û hestên wan
.kontrol bike, dê êş û bextreşiyê bibîne

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan "ez" e, lê mirovên
.ruhanî li yê din jî wekî xwe difikirin
Ew kesên ku tenê li xwe difikirin, dijminatî û neyartiya
yê din tînin ser xwe, lê ew kesên ku li yê din difikirin û
hestên wan hîs dikin, dibînin ku yê din jî meyla wan dikin ku
.li wan bifikirin û bi wan re hev xem bin
Bêyî ku sedema hatina xwe wekî mirovek di serî de
.bizanibe, ji dayik bibe, bijî û bimire, ev heqaret e li xwe
Jibîrkirina Afirînerê xwe tê wateya negihîştina armanca
hebûnê, di heman demê de ku li ser Wî bifikire û bi dilsozî
bixwaze hebûna Wî hîs bike, bi demê re gelek destkeftî û
.bereketên giyanî tîne
Bidestxistina mal û milkê madî ne garantiya depresyon
û xemgîniyê ye. Rojek wê were ku mirov xwe bêçare û bêhêz
hîs bike, bibe pêlîstokek di destê çarenûsê de; wê demê ew ê
fêm bikin ku tenê Xwedê piştgirî, parastina wan û stargeha
.wan a ewle ye

Her cara ku hûn bi dîmenek ecêb an jî afirîdeyek ecêb
matmayî bimînin, çavên xwe bigirin, berê xwe bidin hundir û
.li çavkaniya wê ya îlahî bifikirin

Mirov tenê berhemên qelew ên ku ji kargeha îlahî ya li
pişt afirandinê veşartî derdikevin dibîne, û eger ew bikariba
bikeve nav kargehê bixwe, wê bibîne ku her tişt li vê dinyayê
.bi çî awayekî ecêb derdikeve holê

* * *

Min serlêdana te kir
Her sibeh ez laş, hiş û hemû şiyana xwe pêşkêşî te
dikim, ey Afirînerê Bêsînor, da ku tu bi her awayî ku tu
.dixwazî bikar bînî, da ku tu xwe bi riya min îfade bikî
Melodiyên min ên bédeng ên bêrîkirina te dê li gorî
rîtma lêdana dilê min bistrên

Ez dizanim ku hemû kar karê te ye û ti kar ne dijwar û
ne jî nizm e heya ku bi xizmeteke dostane ji te re were
.pêşkêş kirin

Ji aliyê ruhanî ve, ez dixwazim hebûna Te bizanim. Tu
jêderk û cewhera hemû hebûnan î. Bila ez Te di her atomek
hebûna xwe de bibînim û Te di her ramanek xwe de hîs
.bikim

Ya Xudan, rêberiya çemên şahiyên me bike da ku ew
xwe di nav qûmên kêfên hestiyarî yên demkurt de winda
.nekin

Bila çemên piçûk ên dîlovaniya me di çolên wêran ên
xweperestiyê de ziwa nebin

Bila kanalên tenê û dûrî hestên me bi gola bêdawî ya
evîna te re tevlihev bibin

Bila çemên teng ên jiyana me bi baranên zêde yên
bereketên Te fireh bibin, da ku ew bikaribin ji deştên fireh û
fireh ên dîlnizmî, fedakarî û berçavgirtina hestên yên din
derbas bibin, da ku ew di dawiyê de, bi hemû paqijiyê,
.bikevin okyanûsa Te ya mezin

Hişmendiya îlahî, bi bexteweriya xwe ya ezmanî,
alkîmyayeke efsûnî ye ku di cih de rêça qelew a jiyana
dinyayî ya nexweş vediguherîne zêrê geş ê bexteweriya
.herdem nû dibe

Dema ku heriya ramanên teng dest bi rûniştinê dike,
hêza Xwedê dest pê dike ku di avên zelal û paqij ên
.hişmendiyê de were xuyang kirin

* * *

Dengê bêdawî bi dengekî nerm û nizm li min nihêrî û
:got

Min di hemû temenên xewa te de di guhê te de bi çirpe"
gotiye: 'Hişyar be!' Û niha te xewa xwe terk kiriye; Ez ji te re
dibêjim: Birayên xwe hişyar bike. Bi min re bixebite, da ku
".hemû peyva min bibihîzin
:Loma min soz da û got

Ez ê hemû hewla xwe bidim ku banga te belav bikim û"

peyama te belav bikim, û gava ku ez ji şiklê xwe yê dinyayî derkevim, ez ê dengê te yê herheyî deyn bikim da ku ji dilên :ahengdar re biçirpînim

Guh bidin îlahîyên wî yên îlahî yên teselîya giyanî, çimkî ew her gav gazî we dike

Ez ê li benda hemû birayên xwe yên bêhejmar û xwişkên xwe bimînim; dema ku ew bi hêdî hêdî di meşek dirêj, dirêj de ber bi armanca pîroz a xwe-zanînê ve dimeşin, û bi rêya :(Çîfîskên ji Bêdawîtiyê) ez ê bi çirpekî ji wan re bêjim Birayên min, hişyar bin û werin em li pey dengê Wî yê" ku bê rawestan gazî me dike, biçin û em bi hev re vegerin ".mala ezmanî

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de li ser rozarya hesret û evîna îlahî biçirpînin, û ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê .dixe

Bilêvkirina navê Xwedê bi dilekî sar û hişê xwe yê bêserûber kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil .û hişê mirov bi evîna Xwedê tijî be

* * *

Dûrketina ji cazibeya dinyayê û devjêberdana daxwazên dinyayê ne rewşek neyînî ye, lê rewşek erênî ye. Ew ji devberdana ji bêbextiyê tiştek nîne, û ji teslîmbûna ji .bêbextiyê tiştek nîne

Divê asketîzm wek rêyeke qurbanîdanê neyê fikirîn.

Berevajî vê, ew veberhênanek pîroz e, bi vî rengî mîqdarên hindik ên ku em li ser dîsîplîna xwe xerc dikin dê bi mîlyonan dolarên giyanî bi dest bixin. Ma ne aqilane ye ku em zêrên rojên xwe yên demkî ji bo kirîna padîşahiya bextewariya ?herheyî xerc bikin

Divê em xwe di wê hesta paqij û kûr de binav bikin ku dema em li ecêbên afirandina Xwedê dinêrin, di hundurê me de diherike û dihejîne. Ev rêya naskirina Xwedê bi .perspektîfa bedewiyê ye

Ew kesê ku kirinên baş dike, her çend tenê bi
teqlîdkirinê be jî, derfeta wî heye ku bêhna xweş û balkêş a
qencyê bikşîne , ku wî teşwîq dike ku bêtir bike. Lê ew kesê
ku bi zanebûn kirinên xerab dike ji bo teqlîdkirina yên din, bê
guman dê bi bêhnên ne xweş û kirêt ên xerabiyê re têkildar
.bibe

* * *

Kesek ne wek te ye. Kesek ne wek te ye. Kesek ne wek
te ye. Xwedê te bi awayekî bêhempa afirandiye, û kes ne
.wek te ye

Divê mirov ji materyalê ku dixwîne bingehe derxe û
.sûdê pratîkî jê werbigire
Berhema Aştiyê dikare di kargehên ezmûna jiyane de ji
.bo karanîna di jiyana rojane de were çêkirin
Aştî dermanê hemû nexweşiyên psîkolojîk e. Ew kesên
ku xwedî xwekontrol in, çî di xwarin, tevger an têkiliyên
zewacê de, û yên ku rastgo, pêbawer û teserûfkar in, ew in
.ku ji aştiya rastîn kêfxweş dibin
Aştî dikare bi qanûnên Xwedê û qanûnên gerdûnê re
lihevhatî be. Ew kesên ku ji Xwedê hez dikin, ji aramiyê
kêfxweş dibin, ji kirina qencyê kêfxweş dibin, û li ser Wî
.difikirin û kûr dibin, ew in ku aştiyê dibînin
Dayikek tijî hestên jinane yên nerm sembola dilovaniya
.îlahî ye

Geşbûna aştiya îlahî û destkeftiyên ruhanî yên hundirîn
fêkiyek xwezayî ya meditasyona rojane ye û bextewariyek ji
.xezîneyên dinyayê kûrtir û kûrtir e
Tiştêk ji hebûna xwedayî şîrîntir û xweştir nîne Dema ku
hûn vê rastiyê fêm bikin, hûn ê bibin bextewartirînê
bextewaran û dewlemendtirînê dewlemendan.
Dewlemendiya maddî tenê li vir li ser vê erdê dikare were
bikar anîn; ew nikare di cîhana din de were bikar anîn. Lê
zêrê bextewariya xwedayî, ku ji kanên hizirkirinê tê derxistin,
metalek pîroz û her nû ye, di her du cîhanan de jî sûdmend e
.û her û her namire

* * *

Di şiyarbûna giyan de, reng geştir dibin, deng xwedî
dengekî şîrîntir dibe, hest naziktir dibe, giyan firehiya xwe di
fezayê de hîs dike, hiş ji lerizînên ji yên din derdikevin
.haydar dibe, û şiyana kêfkirina ji jiyanê zêde dibe

* * *

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyanê de gazinan dikin,
lê di rastiyê de, ew dev ji gelek tiştên hêja berdidin, yek ji
wan aramiya hişê ye. Carinan ew ji bo pereyan jî xwe feda
dikin, ku ew demkî û xirap e. Dewlemendî dikare ji mirovan
were girtin, an jî ew dikarin jê werin girtin, dema ku ew ji vê
dinyayê derdikevin û nikarin wê bi xwe re bibin. Nirxa rastîn
a pereyan di xerckirina wê de ye li ser hewildanên sûdmend
û di anîna bextewariyê ji bo xwe û yên din bi awayekî ku
.Xwedê û wijdanê mirov razî dike

Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
.xerabiyên vê dinyayê

Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî xemgînî heye.

Bawermendê rastîn di şerê jiyanê û têkoşîna bûyeran de bi
israr û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê bi wî re ye, wî
ji zîrarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi vî awayî, tirs
ji dilê wî winda dibe û piştrastî, parastinek ku nayê ferzkirin,
.digire nav xwe

* * *

:Heke hûn dixwazin bersiva wî bibînin

Ew bersiv da an na

Bi berdewamî gazî wî bikin

Di perestgeha duayên berdewam de duayên xwe

bidomînin

,Ew tê yan na

Bawer bike ku ew her ku diçe nêzîkî te dibe

Bi her awazeke dilê xwe re

,Ew daxwaza te pêk tîne yan na

Berdewam hezkirina xwe nîşanî wî bidin

Her çend ew bersivê nede jî
 ,Tenê wekî ku hûn hêvî dikin
Bawer bike ku ew ê bi dengê bilind bersivê bide
 û di tariya herî kûr de, duayên te
Di nav reqsa jiyan, mirin û êşê de
Eger tu berdewam bikî gazî wî bikî
Bêyî ku bêdengiya wî te xemgîn bike
Tu dê bersiva wî bibînî

* * *

Werin em ji bo avakirina cîhaneke yekgirtî bixebitin, ku
her neteweyek endamekî bikêrhatî be, ku ji hêla Xwedê ve bi
 .riya wijdanê mirovî yê hişyar were rêberîkirin

Di dilê xwe de, em hemî dikarin xwe ji xweperestî û
 nefretê rizgar bikin

Werin em ji bo ahengekê di navbera hemû neteweyan
de dua bikin, da ku ew mil bi mil di deriyên şaristaniyeke nû
 .û bilind re derbas bibin

Peyvên dilsoz, ji dil û can û şîrîn wek nektareke teze ji bo
giyanên tî ne. Peyvên weha li her derê û her dem pêwîst û
 .xwestî ne

Her çiqas gotinên dijwar, êrîşkar û birîndar hebin jî, ew ji
bo giyanên yên din kujer in û ji bo aramiya wan a hundurîn
wêranker in. Ew di avakirina dostaniyê de wekî guleyek
 .wêranker û agir in ku malên ewle û parastî dişewitînin
Divê mirov gotinên dijwar heta hetayê ji devê xwe dûr
bixe û jiyan xwe li mala xwe ji tengahiyê û veqetînin ji
 .nişka ve biparêze

Peyvên xweş di dilê heval û dijminan de, di civakan de,
cihên îbadetê, ofîsan, cihên kar û li her derê bextewariyê
diafirînin. Dema ku mirovek dijwar û xemgîn ji wan
derdikeve, ew kêfxweş dibin û ji dîtina hevaleyê dilsoz,
 .xweşgotin, dilnizm û nerm kêfxweş dibin

Dema ku hûn hewl bidin ku tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê ji we re hêsan dike razî bin,

hûn ê ji wan kesên ku bêhêvî li dinyayê ne û çavbirçî
.genîleta wê ne, dewlemendtir û razîtir bin
Xwedê dixebite ku hunera jiyana rast bi eşkerekirina
rastiya xwe bi rêya tevliheviyek ji şaristaniyan, zihniyetan û
.neteweyên cûda pêş bixe

Ti neteweyek bi serê xwe bêkêmasî nîne, û tevliheviyek
ji taybetmendiyan herî baş ên hemû neteweyan dê
têgihîştinên herî baş li ser hunera jiyanê hevseng û
jiyanê serkeftî peyda bike. Hêjayî gotinê ye ku hemû
kesayetên mezin gihîştine lûtkeya destkeftiyên şaristaniyê û
di jiyana xwe de îdeal û prensîbên herî bilind ên mirovane
.temsîl kirine

Perestgeha Xwedê di hundirê giyan de ye. Bikeve nav
aramiya wê perestgehê û li wir rûne û bifikire, li wir ronahiya
têgihîştinê li ser gorîgeha giyan dibiriqe. Bikeve nav wê
perestgehê ku ji hêla destên mirovan ve nehatiye
.desteserkirin, li wir ne fikar û ne jî tirs heye

Were aramiya tenêtiya giyanî û tu dê dengê Xwedê
bibihîzî ku bi zimanê bêdengiyê bi te re diaxive, û tu dê fêm
bikî ku ya nedîtî bûye xuya û ya ku nerast xuya dike bûye
.rastî

Hevsengî xweşik e û divê bingeha hest, raman û
kiryarên me be, û mihwera ku jiyana me li dora wê dizivire
.be

Giyanên mezin aramî û aramiya xwe diparêzin, ku ev
yek alîkariya wan dike ku bêtî ku aqil an hevsengiya xwe
.winda bikin, ji ceribandin û tengahiyên jiyana derbas bibin
Xwedê li her derê heye, cîhanan birêve dibe û
galaksiyan di rêgehên bêdawî de rêberî dike. Ê mirovahî, ku
li gorî wêneya Wî hatiye afirandin, xwedî şiyana birêvebirina
jiyana xwe û hevrêzkirina çalakiyên xwe bêtî fikar an
.bêserûber e

Divê em her tim ramanên evîn, niyeta baş û aştiyê ji yên
.din re bişînin

Di avahiya meditasyonê de, ku ronahiya têgihîştinê bi
berdewamî li ser gorîgeha giyan dibiriqe, ne fikar, ne stres,
ne tengezarî, ne jî tirs heye, lê aramî, aramî, baweriya bi xwe
.û bextewariya rastîn heye

Ya Xudan, alîkariya me bike ku em li hember cinên
xweperestiyê yên ku di navbera mirovan de dabeşbûn û
nakokî diafirînin û nahêlin giyan di evîna qencî û ahengiyê de
.werin cem hev, bi ser bikevin

Hemû kirinên baş ji Xwedê re qebûl in heya ku bi
hişmendiya giyanî werin kirin. Kirinên madî ew in ku ji ber
sedemên xweperestiyê têne motive kirin. Divê astengiya di
navbera karê madî û giyanî de were hilweşandin. Hemû
kirinên ku bi niyetên saxlem têne kirin paqij in û alîkariya
.paqijkirina giyan ji nepakî û qirêjiyan dikin
Hevalên xwe bi baldarî û bi hizir hilbijêre. Ji wan re bibe
hevalekî dilsoz, lê her tim dûrîyekê biparêze, û bila rêzgirtina
dualî girêdana di navbera te û wan de be. Bi wan re sînorên
.exlaqê derbas neke
Lihevhatina bi yên din re hêsan e, lê heke hûn dixwazin
hezkirin û rêzgirtina wan ji we re biparêzin, divê hûn li gorî
.vê şîretê tevbigerin

* * *

Bi rêya dua, meditasyon û baweriyê, mirov rêberiya
giyanî distîne, û kes nikare bêyî vê ahenga hundurîn di aşî û
aramiyê de bijî. Lêbelê, wergirtina rêberiyê rasterast ji
Xwedê, li şûna ku xwe bispêre hincetên ku ji xwestek, xeyal
an adetan derdikevin, zanîna xwerû û têgihîştineke kûr
.hewce dike

Bizane ku her tiştê ku tu dixwazî bi dest bixî, û ji wê pir
.zêdetir, li Xwedê li benda te ye
:Şevêkê, mamoste Paramahansa ji xwendekaran re got
Milkdarî ji bo min ne tişteki girîng e, lê dostaniyek pir bi"
qîmet e. Di biratiya rastîn de, mirov çirûskek rastîn a hevalê
".hevalan dibîne: Xwedê

Paşê wî zêde kir: "Ji xapandina hevalekî an xiyanetkirina
mirovan hay ji xwe hebin, çimkî ev li gorî qanûna edaleta
".Îlahî yek ji gunehên herî mezin e

* * *

Hêza derûnî ya mezintir pêş bixe. Wê hêzê pêş bixe da
ku çî dibe bila bibe, tu bikaribî mîna wêrekên di şerê jiyane
.de bi îsrar bisekinî û bi hemû dijwarîyan re rû bi rû bimînî
Eger tu ji Xwedê hez dikî, divê baweriya te hebe û
amade bî ku dema ku karesat, bêbextî û ceribandîna tî,
.tehemûl û berdewam bikî
Ji êşê bêhêvî nebe û netirse, lê bixebite da ku hişê xwe
erênî û xurt bihêle

Dema ku hûn doza rastîn a ekstaza giyanî tam bikin,
hûn ê bibînin ku tu ezmûnek din nikare bi wê re were
.berawirdkirin

Divê dê û bav her tim hewl bidin ku bi fêrkirina
meditasyon û têgihîştina hişmendî di nav zarokên xwe de
hişmendiya giyanî biçînin, da ku ew nekevin nav ceribandina
.lîstina bi agirê kêfê xapînok û derewîn

Dema ku kêfxweşiya îlahî dadikeve, bêhnê min aram
dibe, û giyanê min bilind dibe, bextewariya hezar xewan di
carekê de dijî, lê ez hestên xwe yên asayî wîna nakim. Ev
ezmûna kozmîk ji bo wan kesan e ku kûr dikevin nav
.gihîştina rewşa herî bilind a hişmendiye

* * *

:Çavê dil

Her kes, bi astên cuda, hêza çavê xwe yê hundirîn an
têgihîştinê nîşan dide. Ew ji asoyek aramî û aştiyê derdikeve
holê, zanîna rast û pêbawer li ser tişt û mirovan bêyî
hewcedariya delîlên texmînî an delîlên hestî dide; vê yekê
.em ji ezmûnên xwe dizanin

Têgihîştina rastîn wekî hestek aram û samîmî tê, ji
fîkarên hestiyarî û gumanên nearam cuda ye. Ev têgihîştin
wekî dengê hundurîn an jî fîsiltandina dil xuya dike, û girîng

e ku meriv di navbera rêberiya hundurîn a rastîn û dengên
.xapînok ên binhişê de cûdahiyê bike
Têgihîştina rastîn (intuîsyon) ne baweriyeye hişk e, lê
têgihîştineke rasterast a rastiyê ye û ramana afirîner
.dermanê herî baş ê mizacên neasayî ye
Dema ku mirov di rewşek neyînî an aciz de be, meylên
mîzahê hişmendiyê digirin. Dema ku hiş ji ramanên erênî
bêpar be, xwediyê wê depresyon û bargiraniyê dikişîne. Û bi
depresyon û fikaran re, şeytan dibe mêvan di ramanên wî
!mrovî de, kontrola tevahî li ser mêvandar dike
Ji ber vê yekê, hevalê min, li ser pêşxistina ramanên
afirîner bixebite. Dema ku tu bi karê destan ve mijûl nabî, di
hişê xwe de tiştekî afirîner bike. Mêjiyê xwe mijûl bike da ku
.dem nemîne ku meriv di nav stres û fikaran de bihele
Dostanî giyanê me têr nakin heya ku ew di evînek
hevpar a ji bo Xwedê de kok nebin. Hesreta me ya ji bo
têgihîştin û dostaniya ji yên din, di rastiyê de, hesreta giyan
.e ji bo yekîtiyê bi çavkaniya xwe re: Xwedê
Her ku em bêtir hewl bidin ku wê hesreta xwe bi tiştên
.derveyî têr bikin, îhtîmala dîtina hevjinê bilindtir kêmtir dibe
Eger hişek te xurt be û biryardariyeke bê şik û guman
pêş bixî, tu dikarî çarenûsa xwe kontrol bikî. Pêşî hewl bide
ku hêza xwe ya derûnî di tiştên biçûk de biceribîn û li ser
xurtkirina wê bixebite da ku gelek tiştên mezin bi dest bixî.
Min ev di jiyana xwe de ceribandîye û ez bi baweriyek mezin
.diaxivim

Tek rêya dûrketina ji xeletiyê ew e ku meriv hikmê
saxlem pêş bixe da ku xeletiyê nas bike û biryar bide ku wê
.neke

Şerekî şaş li dijî yê din, şerekî rast çênake. Nezanî
dijminê rast ê mirovahiyê ye û divê ji vê dinyayê were
.derxistin

Li vê dinyayê her tiştê ku em hewce ne heye da ku em
bigihîjin serdemeke xweşguzeraniyê, bextewariyê û edaleta

bêkêmahî. Tenê astengiya me xweperestiya mirovan e, ku
vê yekê ne mumkin dike. Êşeke tirsnaq û bêmaf ji ber
xweperestiya mirovan û lêgerîna berjewendiya xwe bêyî ku li
.yên din miqate bin çêdibe

* * *

Ji arşîvan: Berhema nefretê
Nasî û Zakir ji hev nefret dikirin. Şerê di navbera wan de
dema ku ew xwendekarên piçûk bûn li dibistanê dest pê kir,
û gava ew mezin bûn, dijminatî jî bi wan re mezin bû û ew di
.karê firotina pêlavan de bûn reqîb
Carekê, ew ji bo destê keçekê ji bo zewacê pêşbirkê
kirin, û ji ber ku Nasî ji Zakir hinekî bihêztir bû, wî ew bi tundî
lê da û ew bêhiş hişt. Dema ku Zakir hişê xwe vegerand ser
xwe, ji ber tiştê ku bi serê wî hatibû, ew bi şerm, poşmanî û
.nefretê tijî bû
Piştî çend salan, Zakir biryar da ku ji bo xebat û jiyanê
.biçe bajarekî
Nasî ji bîr kiribû ka çi qewimîbû, lê Zakir nikarîbû şerm û
şermezariya ku Nasî dabû wî ji bîra wî paqij bike. Lê dîsa jî,
ew her tim ji xwe re digot û piştrast dikir, "Ez ê Nasî
".bibaxşînim û ez ê sûcê wî yê li dijî min neynim bîra xwe
Lê piştî çend mehan, Zakir fêhm kir ku di dema sozên
xwe yên rojane yên bexşandinê de, di kûrahiya dilê xwe de
ew dixwest tolê hilîne, û ew li benda derfetan bû ku
.derbeyek wisa lê bide da ku tîna xwe ya tolhildanê têr bike
Piştî demekê, Nasî hest bi kişandineke ecêb kir ku ew
ber bi bajarê ku reqîbê wî yê kevin, Zakir, lê koç kiribû,
kişandibû. Guman nedikir ku tiştek wê biqewime. Lêbelê,
Zakir ji hebûna Nasî li bajêr haydar bû û dest bi çavdêriya
.tevgerên wî bi baldarî kir
Êvarekê, Nasî çû meşê û "bêhna hewaya teze bistîne",
.her çend hewa tarî û baranî bû jî
Dema ku ew bi tena serê xwe li ser rêyeke dûr dimeşiya,
ew ji ber depoyeke vekirî derbas bû, di heman demê de

Zakir bi dizî û bi baldarî li pey wî diçû, û dema ku derfet .çêbû, wî biryar da ku hesabê bi faîza tevlihev çareser bike

Bi kêfxweşiyê mezin dît ku kevirê hişk ji dîwarê depoyekê ketibû xwarê, ji ber vê yekê ew girt û bi tundî li serê reqîbê xwe yê berê da, ew avêt erdê, û bêyî ku Nasî ji .hebûna wî haydar be, bi lez û bez vegeriya Çend demjimêr şûnda, baran rawestiya, ewr belav bûn û tîrêjek ji ronahiya heyvê ji qulikek li jorê dîwêr xuya bû. Nasî şiyar bû û dît ku ew li erdê dirêjkirî ye û xwe pir lawaz hîs .dike

Wî hewl da ku bizanibe çi qewimîye, û dema ku wî li kêleka xwe tebeqeyek û li jorê wê qulek di dîwar de dît, wî gihîşt wê encamê ku dema ew li kêleka embarê dimeşiya, şansê wî yê xirab ew tebeqe ji jorê dîwêr ket û li ser serê wî .ket

Exlaqê vê çîrokê ew e ku mirov meyla wan heye ku zirara ku wan daye yên din ji bîr bikin, her çend encamên kiryarên wan nayên jibîrkin, û bandorên wan kiryanan bédeng di tariya nezanîne de li pey wan diçin. Çawa ku ga dikare golika xwe di nav hezaran de bibîne, encamên kiryarên me jî xwedî wê hêzê ne ku bi berdewamî me bişopînin û cihê me destnîşan bikin, tewra piştî demek dirêj .jî

Eger Nasî xwedî aqil bûya û hewl bidaya ku nakokiya di navbera xwe û reqîbê xwe Zakir de çareser bike û piştî wê bûyerê lêborîne jê bixwaze, dibe ku hêrsa reqîbê xwe sivik .bikira û tişt ji vê wêdetir neçûba

Lê tişt neguherîn man, û tovên encamên xirab di zikê pêşerojek tarî de mezin bûn û geş bûn, û bi zayînek karesatbar gihîştin lûtkeyê. Ji bo dîrketina ji surprîzên ne xweş, divê tovên meylên xerab ên ku di axa hişê de veşartî ne werin şewitandin, û divê pêşbînî berî çalakiyê be, ji ber ku qanûna gerdûnî ferman dide ku mirov fêkiyên kirinên xwe, çi .baş bin çi xerab, şîrîn bin çi tal, bidirû

Werin em ji bîr nekin ku her kiryarek şopan dihêle ku
wekî meyl û meyl di hişê de têne hilanîn. Heta ku ev bi
aqilmendî û hişyarî neyên çareserkirin, ew ê bibin sedema
encamên potansiyel xeternak. Lêbelê, dema ku tovên
kiryarên xerab bi agirê aqilmendiyê werin şewitandin, ew ê
.nikaribin dîsa mezin bibin

Nexşeya Sibê, an: Daxwazek hêjayî hewildanê ye

Ji dersên mamoste

Paramhansa Yogananda

**Eger tu bêarmanc di jiyanê de bigerî û li benda
derfetên serkeftinê bimînî, ew derfet pir mimkûn e ku
li derî nekevin û tu serkeftinê nabînî. Lê eger tu ew
kes bî ku pêşeroja xwe bi destên xwe sêwirîne û
nexşeya siberoja xwe bi xêz dike, wê hingê ji gihîştina
armanca xwe kêfxweş bibî, ji ber ku tu pir nêzîkî
gihîştina armanca xwe ya xwestî yî.**

**Ji bo sêwirandina nexşeyek serkeftî, divê hûn berî
her tiştî armanca xwe diyar bikin. Serkeftin ji bo we tê
çi wateyê? Hûn ji serkeftinê çi dixwazin? Ger bersiva
we navdarî, dewlemendî, an jî bicihanîna xwestekên
madî yên xweperest be, wê hingê hûn ber bi
bêhêvîbûneke tirsna û têkçûneke tevahî ve diçin.**

**Kesên herî bêserkeftî ew in ku navê wan li ser
devê her kesî ye, ew in ku dikarin her tiştê ku
dixwazin bikin û - li gorî pîvanên madî - her tiştê ku
canê wan dixwaze, lê dîsa jî bextewariya wan tune ye!
Ji ber vê yekê çima em di heman rêya bêderketî de
berdewam bikin?**

**Dibe ku navdarî û bext fêkiyên serkeftina rastîn
bin, lê ew ne bingeha serkeftinê ne, û ne jî**

taybetmendiye herî girîng in. Bi rastî, ew qet ne hewce ne ji bo bidestxistina serkeftinê.

Ji ber vê yekê armanc çi ye? Divê mirov ji jiyanê çi bigere? Armancek heye ku hêjayî şopandin û hewl danê ye: bextewarî. Ev yek ji bo kesên ku di lêgerînê de jêhatî ne û dizanin ew xezîn li ku ne, ji her kêliyê derxistina xezîneyên veşartî yê jiyanê pêwîst dike.

Û bizanibe, ey lêgerînerê bextewariyê, ku eger bala xwe bi roja xwe ve sînordar bikî

Û eger hûn roja xwe bi gotinên xwe yê xweş, kirinên sûdmend û ramanên baş dewlemend bikin

Roja te dê bibe hevalê te yê dilsoz û derfeta te ya zêrîn

Pasaport û vîzaya we dê bibin sedema ketina we bo pêşerojek geş û sozdar a tijî serkeftinê.

Ji ber vê yekê, gava din di nexşerêkirina pêşeroja we de ew e ku hûn bi baldarî naveroka her roja jiyana xwe bişopînin û tiştê sûdmend û erênî biparêzin. Ger hûn di vê yekê de têk biçin, wê hingê divê hûn bisekinin û nirxandinê bikin.

Ji bo serkeftinê, divê ev xalên girîng li ber çavan bên girtin, bêtir wan serkeftin nayê bidestxistin:

Dema ku hûn sibehê şiyar dibin, tavilê ji nivînan ranebin û dest bi çalakiyên rojê nekin.

Çend caran tevahiya laşê xwe teng û rihet bikin da ku hêdî hêdî enerjiya xwe bi dest bixin Berî ku hûn dest bi rûtîna xwe ya rojane bikin, demekê ji xwe re piştrast bikin ku ev dê roja herî baş a jiyana we be. Xwe îqna bikin ku çi dibe bila bibe, roja we dê bi vî rengî be. Destpêkirina bi dua û meditasyonê dê

baweriya we xurt bike û hêza ku hûn hewce ne bide we.

Jiyana xwe hêsan bike

Ji bo kêfa jiyane xwe nespêrin îcadên mirovan. Ger hûn xwe bi kêfên demkî ve sînordar bikin, hûn ê bibin aciz, tevlihev û bêhnteng. Pêdivî bi girêdana domdar a bi televîzyonê, kombûnên şevên dereng û ziyafetan re tune - ev bûne adetên civakî yên kûr. Wekî ku kesekî carekê gotiye - û gotinên wî çiqas rast in - ne karê me ye ku me dikuje, lê awayê ku em dema xwe ya vala derbas dikin! Ger hûn wê hêsan bikin û xwe bi civakê ve negirêdin, hûn ê dirêjtir bijîn û ji jiyane bêtir kêfê bistînin. Li kêfên ku di tiştên piçûk de tene dîtin bigerin.

Bi qasî ku ji destê te tê, hewl bide ku erkê li ber destê xwe bi temamî biqedîne

Eger hûn ji karê xwe yê niha nerazî ne, fikar û performansa bêserûber tişteki naguherin. Hewl bidin ku bi helwestek erênî nêzîkî rewşê bibin, çî dibe bila bibe, û yek ji van du tiştan dê bibe: an hûn ê kifş bikin ku we derfetek hêja ji dest daye, an jî deriyek nû dê ji nişkê ve fireh vebe, ku dihêle hûn têkevin hundur û karekî bibînin ku li gorî hewcedariyên we be û armancên we pêk bîne.

Jiyan pêvajoyeke berdewam a dayîn û wergirtinê ye

Hevseng be da ku ji ya ku didî zêdetir nestîni, û xwe bi dayîne bêyî standîne sînordar nekî

Perspektîfa xwe berfireh bike

Li hember jiyan û çalakîyên yên din eleqeyê nîşan bidin. Ji xwe wêdetir - li malbata xwe, û ji malbata xwe wêdetir - li hevalên xwe, û ji hevalên xwe wêdetir - li hemû mirovan binêrin. Zanist piştrast dike ku hûn beşek ji tevahîyekê ne, ji ber vê yekê xweya xwe ya mezintir ji bîr nekin.

Jiyana xwe hevseng bike

Divê her roj kar, bêhnvedan, demên vala, xwendin û hizirkirinê di nav xwe de bigire. Tu hebûnek bi beden, hiş û giyan î. Van hêmanên girîng bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bike da ku tenduristî, zindîtî û zanînek bi dest bixe.

Zû bikene, hêdî çavên xwe li ser qermiçan bigire, bi hewes be ku alîkariyê bikî, amade be ku li bendê bimînin û biguherî, û ji derfetan haydar be.

Di dawiya rojê de hesabê kontrol bikin

Xwe ji bo pêşketina ku te çêkiriye pîroz bike. Tişt di şevê de naguherin, ji ber vê yekê netirsîn ku bi biryardariya ku sibê çêtir bikin, bi şaşiyên re rû bi rû bimînin. Û berî ku hûn razên, karên xwe bispêrin Xwedê, bizanin ku ew ê we bi tenê nehêle, lê heya ku hûn hewl bidin û alîkarî û rêberiya Wî bigerin, ew ê derfetan peyda bike û deriyên ji we re veke.

Dema ku xewa te dişkê û berî ku tu bikevî xewê, ji xwe re piştrast be ku bi alîkariya Xwedê sibê ji îro çêtir e.

Eger hûn plansazkerê baldar û avahîsazekî jêhatî bin

Eger hûn li gor hûnguliyên nexşeya xwe tevbigerin

Ne gengaz e ku meriv têk biçe!

Ber bi pêş ve û aştî li ser we be!

Çavkanî: Kovara Xwe-Zanîna

Lerizînên kûr

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ey Xudan, tu elektrîka ezmanî ya sirrî yî ku di damarên me de diherike û mekanîzmayên tevlihev û tevlihev ên laşên me, bi hemî goşt, hestî, demar û masûlkeyên wan, hêz dide wan.

Enerjiya te ya zindî di hundirê me de, di her nefeseke me de û di her lêdana dilê me de heye. Bila em bizanin ku hemû hêz, qencî û bereket ji Te diherikin, ey Çavkaniya Bexşînê û çavkaniya hemû qencî, hêz û bereketa hebûnê.

*** * ***

*** Ji baxçeyê sibehê, ez ji bo te kulîlkên ronahîyê diçînim da ku wek pêşkêşek dîlnîzm li ber lingên te deynim**

Bila stêrka tûj a evîna min ji bo te di atmosfera giyanê min de bifire, mijê bêxemiyê û tariya bêxemî belav bike. Min ji bîr neke, ey Xudan, her çend ez te ji bîr bikim jî.

Her çend ez te neynim jî min bi bîr bîne

*** * ***

Ya Xudan, me pîroz bike da ku em bi kêfxweşî û geşbînîyê bijîn

Werin em ji erkên xwe yên erdî û ji bedewiyên bêdawî û bêdawî yên afirandinê kêfê bistînin

Alîkariya me bikin ku em hestên xwe baştir bikin da ku em karibin xwezaya ecêb tam bikin û jê kêfê bistînin

Û bila em bi tama te ya pîroz hemû kêfên bêguneh ên jiyanê tam bikin

**Me xwe ji wê nêrîna neyînî û pesîmîst xilas kiriye
ku bi awayekî neheq kêf û şahiyên jiyanê dikuje.**

*** * ***

**Ez demek dirêj e ji ber dîtînên tarî yên tiştên
dinyayî êş dikişînim, li şûna ku te bibînim, ey giyanê
gerdûnî, çavên min cesedê madeyê yê zer û bêcan
dibînin.**

**Pîroz bike min, da ku ez bi têgihîştina şehrezaiyê
di her tiştî de hebûna te ya pîroz bibînim**

*** * ***

**Ey Alkîmîstê Ezmanî, metala me safî bike!
Lawaziya me veguherîne hêz û ramanên me yên şaş
veguherîne têgihîştina rastîn a rastiyê. Cinên tirsna
ên armancên me yên xweperest veguherîne armancên
bilind û baskdar, nezanîna me ya bi êş veguherîne
şehrezaiya pîroz, û madeyên xav ên bêkêr ên
bêçalaktiya me veguherîne zêrê safîkirî yê
destkeftiyên giyanî yên bilind.**

*** * ***

**Ey Xudan, bi destên dîlnizm ez nêzîkî Te dibim da
ku tevahiya hebûna xwe pêşkêşî Te bikim, duayên
xwe bi bîhna evîna îlahî tijî bikim!**

**Baweriya zarokên bêguneh bi te û dilsoziya tam ji
te re bide min**

**Pîroz bike min da ku ez hebûna te li pişt gotinên
duayên xwe hîs bikim**

**Min îlham bike ku ez hebûna te di hemî hestên
xwe de hîs bikim**

**Û da ku ez fêm bikim ku şehrezaiya te ya
ronakbîr têgihîştina min zêde dike û zanîna min pîroz
dike.**

**Û bizanibe ku jiyana min xuyangeke jiyana te ya
bêhempa û bêhempe ye**

*** * ***

Ey Xudan, evîna min ji te re bi gotinên gotinî an jî bi razên çirpandî nayê veşartin. Çimkî bi zimanekî pîroz û negotî, ez ê evîna xwe ya zêde û hesreta xwe ya mezin a hevdîtina te ji te re vebêjim.

Dengê te bêdengî ye, û di bêdengiya giyanê xwe de ez ê dengê te yê nerm bibihîzim

Bila ez hîs bikim ku te her gav ji min hez kiriye, her çend min berê qet pê nehesiya jî

*** * ***

Ey Xudan, fêrî me bike ku em ji çûkan, heywanan, kulîlkên zirav û giyayên bêdeng ên ku gelek caran di bin lingên me yên bêxem de têne pelçiqandin hez bikin.

Cûrbecûrên bêhejmar ên xwezayê îfadeyên jêhatiya te ya piralî ne: şaheserên rastîn ji destê te, ku bi berdewamî di tevger û dilerize.

Bila em di hemû afirandinê de xebata te ya bêhempa bibînin ku nayê teqlîdkirin!

*** * ***

Ya Xudan, min pîroz bike da ku ez ji bilî qencî û paqîyê tiştekî din nebînim

Da ku ez ji bilî peyvên îlhambexş û sirûdên evîna îlahî tiştek nebihîzim

Ey ruhê ku bi bîhnxweşiya ezmanî bîhnxweş e, kerema xwe bide min, da ku ez tenê bîhnên xweş ên ku te tînin bîra min bikişînim.

**Bila ez tenê xwarinên sade û xurekdar tam bikim
Û bila her tiştê ku ez lêdixim destdana te ya pak û pîroz bîne bîra min**

*** * ***

Karwanê min ê duayan ber bi te ve diçe, tevî bahozên qûmê yên bêhêvîtiyê ku car caran lê dixin û hewl didin pêşveçûna wê asteng bikin.

Her ku ez di meşa pîroz de pêşve diçim, ez ji dûr ve waheya teşwîqa te ya bêdeng ji bo min dibînim, û

**hêza min vejîya û moralê min nû dibe, ji ber vê yekê
ez hewlên xwe du qat dikim da ku bigihîjim te.**

**Dema ku ez bigihîjim wê oaza qencyê, ez ê lêvên
xwe yên tî yên baweriyê têxim nav kaniya
bextewariya te û vexwim heta ku ez têr bibim**

*** * ***

**Pêlên giran ên dengê te yê pêroz di nav eterê re
diherikin**

**Guhên ku ji ber kêfên hestiyarî kerr bûne, nikarin
xutbeyên te yên milyaketî bibihîzin**

**Ey Weşangerê Îlahî, bila amûrên hişê me, ku niha
bi te re ne li hev in, bi tevahî balkişandina nîşana
rastî a têgihîştina giyanî re li hev bikin.**

**Fêrî me bike ka em çawa melodiyên ezmanî û
muzîka giyanî ya ku di etera giyan de diherikin digirin**

*** * ***

**Ya Xudan, têgihîştina min a giyanî veke da ku ew
her gav gavên min rêber bike û min ji rêyên bê encam
ên xweperestiyê dûr bixe.**

**Dema ku ez li ser zivir û gêrên hişmendiye û
rêyên wê yên pêçayî dimeşim, ez ê rêbirên bêdebb
bibînim û ji wan birevim: çavbirçîtî, xweperestî, û
paşguhkirina qanûnên exlaqî.**

**Ey Ronahiya Hundirîn a Hemûzan, çareseriyên
hemû pirsgirêkên jiyane nîşanî min bide**

*** * ***

Ez vê sonda pêroz ji xwe re didim:

**Roja evîna min qet ji asîmanê ramanên min ên her
tim ên li ser te naçe ava, ey Xudan**

Ez çavên xwe ji te nagirim bo tiştekî din ji bilî te

Ez ê tiştekî nekim ku te bi bîr neyne

**Kirinên ji nezani û bêaqiliyê derdikevin dibin
sedema xewnên tirsna û kabûsan**

**Bila ez tenê xewnên şîrîn ên destkeftiyên hêja
bibînim, ji ber ku ew ji îlham û rêberiya Te ne, ey
Xudan!**

*** * ***

**Ey Xudan, eger perdeyên madeyê te ji min
veşêrin, tu dê çiqasî li pişt perdeyên efsûnî yên lîlyan,
gul, ewrên ku bi rengê zêr dibiriqin û şevên bêdeng
ên bi ronakbîr û stêrkan xemilandî veşartî bimînî?**

**Her çend ew te vedişêre jî, ez jê hez dikim ji ber
ku ew bi nermî hebûna te nîşan dide**

**Lêbelê, ez dixwazim te tam wekî ku tu yî bibînim,
bê maskên afirandinê!**

*** * ***

**Ey Yekê ku Hemû Tiştî Dibîne, yê ku xew û xewê
nagire!**

**Tu min ji çavê sabît û neguherbar ê rojê û heyva
herdem diguhere dibînî. Û bi nihêrînek giştî, tu min ji
kunên bêhejmar ên fezayê û roniyên biriqok ên
stêrkên çavdêr temaşê dikî**

**Bi destdana bayê, tu min hembêz dikî, û bi
ramanên min ên dostane yên li ser te û xulamên te, tu
barana pîroz a dîlovaniya xwe li ser min dibarînî.**

*** * ***

**Ey dengê kozmîk Ey dengê bêdawîyê! Bi rêya
dengvedana te ya pîroz, bila ez bigihîjim hişmendiya
giyanî**

**Ew di nav min de deng veda, têgihîştinên min ji
laş ber bi gerdûna bêdawî ve berfireh kir**

**Û îlhama min bide ku ez bi riya te lêdana bêdawî
ya afirandinê hîs bikim**

*** * ***

**Tu lingên min digerînî Tu di destên min de
dixebitî Tu di dilê min de lêdidî Tu bi bêhna min re
diherikî Û tu ramanan di hişê min de dihundirînî**

**Îradeya te ya sor her roj mîna meteorekî diherike
asîmanên îradeya min a mirovî**

**Bila ez dilopek ji jiyana xwe tevî deryaya te ya
kozîk bikim, da ku ez bibînim ku balona xweya biçûk
li ser singa te ya fireh diherike**

*** * ***

**Sêwî û birîndaran behsa diloanî û diloaniya te
bihîstine, û li vir ew li ber deriyê te ne. Ma tu wan
bêhêvî û bê teselî vedigerîn?**

**Ax, xwezî destê te yê nedîtî bikariba hêstirên
şewitî ji çavên wan kesên dilşikestî û giyanên êş
kişandî paqij bikira**

**Ewên ku di rêyên xeyal û xapandinê de winda
bûne, ji bilî deriyê Te yê comerd dê berê xwe bidin kê
û dê li kê bigerin?**

**Bi berbanga hebûna te re, tengahiyên wan dê
belav bibin û zehmetiyên wan dê winda bibin**

**Ya Xudan, perdeyê rake da ku em rûyê Te yê
diloan û diloan bibînin**

*** * ***

**Ey dengê xwedayî yê herî pîroz, li ser peravên
giyanê min biqîre û şikeftên ramana materyalîst
bişkîne, da ku ez ji zindana laş azad bibim.**

**Bila ez di meditasyonê de dengê te yê nerm ê
okyanûsî di beden, hiş û giyanê xwe de û di derdora
xwe de bibihîzim, û hîs bikim ku ew li hemû bajarên
piçûk û mezin, û li ser erdê, pergala rojê û tevahiya
gerdûnê belav dibe.**

**Û ji bo ku hebûna xwe ya berfireh di nav laşê
mezin ê xwezayê de bi tevahî fam bikim!**

*** * ***

**Ey agirê îlahî yê herheyî, tu şewqên piçûk ên
şewqa xwe ya îlahî diavêjî nav can û mejiyê
mirovahiyê, ku xuya dikin sînordar, piçûk û perçe**

perçe ye Lê dîsa jî tu çavkaniya yekane û bêdawî ya her agir û ronahiyê dimînî.

*** * ***

Ey Serkeftîyê Herheyî! Alîkariya min bike ku ez di hundirê xwe de taybetmendiyên hêja pêş bixim: leşkerên aramî û xwekontrolkirinê da ku di şerê li dijî dijminên herî tirsnaq de bi ser bikevim: hêrs, derew û bêşukur.

Ji ber vê yekê ez ê ala mafê te, ya herî bilind û nayê derbaskirin, li ser quncikên jiyana xwe bilind bikim.

*** * ***

Ey Ruhê Îlahî, bila em ti erkê ji erkê pîroz ê naskirina Te girîngtir nebînin. Ji ber ku her kiryar, çi cewherê wê be jî, tenê bi saya hêza serkeftinê ya ku ji hêla Te ve ji me re hatiye dayîn, dikare were bidestxistin.

Ji ber vê yekê, bila em ji her tiştî bêtir ji te hez bikin, ji ber ku bêtir kerema jiyana û evîna te em nikarin bi tu awayî bijîn an jî hez bikin.

*** * ***

Ey Stêrka Bakur a Herheyî! Li her derê ku ez bigerim û bizivirim, derziya kompasê ya magnetîkî ya hişê min ber bi te ve nîşan dide.

Çi ez ji aliyê bayê bûyerên ji nişka ve ve bêm lêdan, çi jî ji aliyê barana dijwarî û karesatan ve şil bibim, dîsa jî hişê min rêber bike ku bi domdarî ber bi te ve bizivire.

Evîna min, mîna çûkekê ku baskên xwe di nav ewrên tevliheviyê û bahozen şaşbûnê de dihejîne, bê guman dê rêya xwe bibîne ber bi te ve

*** * ***

Ey Lêkerê Xwedayî yê Herî Mezin, melodiyên yekbûna Xwe ya ecêb bifirîne nav bilûra hemû olan, û

bila muzîka pîroz awazên resen ên giyanê Te, yên dewlemend bi orîjînalîtî û afirîneriyê, hilgire.

Werin em bi te re li hev bikin û melodiyên dilên xwe di yek îlahiyê de bikin yek ku em ji te re bilind dikin. Ji bilî Xwedê ti xweda tune!

*** * ***

**Ya Rebbî, ez vê duayê ji te re bilind dikim:
Çi milkên min pir bin çi kêr, îradeyek bide min da ku ez roj bi roj her tiştê ku ez hewce dikim bi dest bixim**

*** * ***

Ez duayên xwe yên ji dil li ser rozarya evînê, ku morikên wê bi tîlên hesretê ve girêdayî ne, dubare dikim. Navên Pîroz: Xwedê, Ruhê Gerdûnî, Brahma, Bavê Ezmanî, Dayika Îlahî - hemû navên Te yên pîroz in.

Di temsîla xwe ya kozmîk de li ser qonaxên serdeman, te bi milyonan xuyang û wêne girtine, mîna ku te gelek nav girtine, lê xwezaya te yek û neguher dimîne, ku ew jî bextewariya herheyî ye!

*** * ***

Ey Xwedayê qanûna gerdûnî, alîkariya min bike ku ez birîn û birînên xwe yên ji karesat û ceribandinan çêbûne, wekî madalya û nîşanên dîsîplînê yên ku bi destê edaleta Te ya îlahî, ku tu xasîtiyê nas nake, ji min re hatine dayîn, hilgirim.

Bila zehmetiyên min ên rojane wekî dermanek ji bo xeyal û xapandinê tevbigerin, û min ji hêviyên derewîn ên ji bo bextewariya dinyayê xilas bikin.

Xwezî hêsirên ku min ji ber bêedebiya yên din dirijandin, lekeyên veşartî û lekeyan ji hişê min bişoyan.

Û bila her lêdana tûj ji kazîna aloziyê kûrahiyên nû yên şehrezayî û têgihîştinê di hundirê min de veke

Xwezî tariya nepak a jiyana asayî min bitirsîne, da ku ez birevim li asoyên paqijiya te û ronahiya te ya şîfayê bigerim.

Derb û lêdanên ji nişka ve yên jiyane min neçar dikin ku biqîrim û alîkariya te bixwazim

Û bila kolandinên rewşên bi êş di axa jiyana min de kaniyên dewlemend û her diherikin ên teselîya te eşkere bikin.

Xwezî kirêtiya û nebaşiya yên din min neçar bikira ku ez xwe bi nermî û dîlovaniyê xemilînim, û gotinên êşdar ên hevalên min min bi bîr bîaniya ku ez tenê gotinên xweş bi kar bînim.

Eger hişên xerab kevîran bavêjin min, ez ê bi guleyên dostane yên niyetên baş bersiva wan bidim

Mîna dara yasmînê ku kulîlkên xwe yên bîhnexweş li ser destê ku kêr datîne ser qurmê xwe belav dike, bila ez pelên gulên bexşandinê li ser her kesê ku bi sarbûn û dijminatîyê bi min re tevdigere belav bikim.

Ramanên giyanî

Ji bo şehreza Paramhansa Yogananda

Hestê hebûna xwedayî di meditasyonê de hişê bi aştiyê tijî dike û laş bi enerjiya girîng bar dike.

Bi rêya têkiliya ruhanî ya kûr û bêdeng û bi rêberkirina raman û hestan ber bi Xwedê ve, lêgerîner kêfxweşiyek zêde hîs dike, û ev kêfxweşî delîlên berbiçav ên têkiliyê bi Xwedê re û destdana hebûna Wî ya pîroz e.

Min dît ku tu bi gêçê ceribandî û azaran axa giyanê min diçînî, tovên şehrezayîya xwe di nav çîmenên wê de dirijînî, min berdewam kir ku wan tovan av bidim, û gava tava dîlovaniya te li ser wan

**ronî bû, ew mezin û geş bûn, berhemeke pêroz a
razîbûn û razîbûnê anîn.**

**Dema ku mirov Xwedê nas dike, ew êdî hîs nake
ku yên din ji wî cuda ne.**

**Mirovên aqilmend, tevî şert û mercên guherbar,
her çend ew cûda bin jî, hevsengî û aramiya xwe
diparêzin.**

**Xwedê xelata kozmîk a dawîn û destkeftiya herî
mezin a hebûnê ye**

**Ey Xudan, ji îro û pê ve ez ê hemû hewla xwe
bidim ku Te nas bikim û hemû hewla xwe bidim ku
nêzîkî Te bibim û evîna Te hîs bikim bêyî ku erkên xwe
yên dinyayî paşguh bikim an jî paşguh bikim, û ez ê
hemû erkên xwe wekî pêşkêşiyek paqij ji Te re bi cih
bînim, û bi vî awayî ez ê kerema Te bi dest bixim.**

**Xwedê çavkaniya şehrezayî û îlhamên geş e. Ew
bîhna pêroz e ku ji hemû dilên baş derdikeve. Ew
baxçeyê gulên ezmanî û kulîlkên şilî yên ramanê ye.
Ew evîna herî mezin e ku evîna me îlham û xwedî dike.**

**Xwedê xwe di asoyên aramiyê de ji min re eşkere
kiriye, û min di çavkaniyên hebûna xwe de kêfa Wî
tam kiriye, û min dengê Wî di wijdanê xwe yê şiyar de
bihîstiyê, û bi hişmendiyeke tevahî ez ronahiya Wî
distînim ku her tim min diherikîne.**

**Raman hêza herî nerm e ji ber ku ew lerizîna herî
nazik û zelal a hişmendiyeke ye. Hûn dikarin ramanan
parçe bikin bo yekîneyên bêdawî, lê hûn ê tu carî
negihîjin dawiyê.**

Divê mirov xwe di zindana teng a xweperestiyê de sînordar neke, lê belê divê yên din jî tevlî destkeftî û bextewariya wan bike, bibe amûrek ji bo xebata îradeya Xwedê. Dema ku em li ser xwe difikirin, bila em li ser yên din jî bifikirin; dema ku em li aştîyê digerin, bila em ji bo yên din jî bigerin. Ew kesên ku ji bo bextewariya yên din dixebitin, dê ji hêla Xwedê ve werin pîrozkirin û xelat kirin.

Bila ez li te bifikirim heta ku tu bibî tenê ramana min

Gerdûna ku em dibînin xewnek di nav xewnekê de ye. Madde ne tenê enerjîyek "cemidî" ye, lê di heman demê de hişmendiyeke kozmîk a "cemidî" ye jî.

Ya Xudan, alîkariya min bike û têgihîştin û hêza min rêber bike, da ku ez ronahiya te bînim hişên tarî, da ku ew ronî bibin û bi tîrêjên şehrezayiya te bibiriqin. Û bi hêza lêborîna diloan, bila ez bi hemû bira û xwişkên ku li ser rêyên bêbextiyê dikevin, werim ba te.

Kesê ku dixwaze Xwedê nas bike, divê di dilê xwe de hezkirina herî bilind hebe, mîna bextreşek ku ji pereyan hez dike, evîndarek ku hesreta evîndarê xwe dike û mîna kesekî ku di nav avê de dixeniqe ku hesreta bêhnekê dike.

Kêfa tiştên madî kêr dibe û wînda dibe, lê kêfa îlahî, ku nayê wesifandin, qet kêr nabe û wînda nabe.

Bila bayê evîna îlahî bişirînin te yên geş belav bike, da ku ronahiya wan tarîtiyê ji dilên yên din dûr bixe û dûr bixe.

Bi gelemperî, evîn ji nefretê hêzek psîkolojîk a pir mezintir dixwaze, lê belê kesên aqilmend evîn ji nefretê hêsanîr dibînin ji ber ku ew hemî hebûnan wekî beşek ji eziya bilindtir û bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî dibînin.

Aştî dermanê her nexweşiyekê ye, û mirovên ku dilên wan bi evînê tijî ne, yên ku ji aramiyê kêfxweş dibin û ji kirina kirinên baş kêfxweş dibin, tama aştiyê dizanin, ku ew şertek pêwîst û stûnek bingeîn a her jiyanek bextewar e.

Evînê bide kesên ku dilê wan hişk e, aşî bide qurbanîyên xem û depresyonê, şîrîniyê bide kesên ku ji ber xezeba tehl dikişînin, kêfxweşiyê bide kesên ku ji ber bêbextî û êşê bargiran in, û ji bo kesên ku li ser rêyên xeletiyê dimeşin bibe mînaşek baş.

Tiştê ji rastgoyî û dilpakîyê mezintir di danûstandinên bi yên din re nîne. Bêyî dilpakî hevaltî çekirin hêsan e, lê bê dilpakî ne gengaz e ku hevaltiyê biparêzî.

Rewşên bilind ên balkişandinê hene, û dema ku meditasyonvan digihîje wan rewşan, ew rewşên bêhempa yên kêfxweşiya giyanî û dîtinên bi heybet dijî, û diqêre:

"Tiştê ku min li her derê lê digeriyam, min bi xwe re û di hundirê xwe de dît, û ez ronahiya wê li pişt dîwarên tariyê dibînim û hebûna wê di kêrîahiya bêdengiyê de hîs dikim."

**Evîna îlahî baxçeyekî gulên ezmanî û ramanên geş
û geş e. Ew evîna me xwedî dike, hestên me îlham
dide û xewnên me yên bextewar pêk tîne.**

**Xudan, çi şert û mercan ez pê re rû bi rû bimînim
jî, ez dizanim ku ew gava din a mezinbûna min a
giyanî temsîl dikin. Ez ê hemû ceribandinan bi
xêrhatinê pêşwazî bikim ji ber ku ez dizanim ku hiş,
têgihîştin û hêza min heye ku ez [li hember astengî û
zehmetiyên ku tên ser rêya min] bi ser bikevim.**

**Her çend zanyarên xwezayî niha fêhmî dikin ku
made ji bilî enerjiya asê mayî tiştek din nîne jî,
mamosteyên ronakbîr bi serkeftî ji zanîna teorîk
derbasî sepandina pratîkî di warê kontrolkirina
madeyê de bûne.**

**Eger tu bi biryar î ku di jiyana xwe de bextewar bî,
tiştek nikare bextewariya te ji te bistîne**

**Evîna xwedayî ya paqij giyanê evîndar bi
bedewiyê tijî dike, bala Rebbê Gerdûnê dikişîne ser
xwe, û evîna Wî ya herheyî dikişîne ser xwe.**

**Ez gelek karsazên jîr û berbiçav nas dikim ku di
kûrahiya dilê xwe de dixwazin Xwedê nas bikin û
şehrezayiyê bi dest bixin, lê dîsa jî ew bi kar û gelek
pabendbûnên xwe yên civakî ve girêdayî ne, û bi vê
yekê, ew erkên herî girîng - erkê xwe yê ji Xwedê re,
xwendina bilind û jiyana malê - li ser gorîgeha pere û
pabendbûnên kêmkirî û girîng feda dikin.**

**Yê ku me afirandiye dixwaze ku em wî bi evînek
paqij û xweber hez bikin û em ê tama bextewariyê nas
nekin heya ku em evîna xwe nedin Xwedê.**

Ez ê bi dilnizmiyê serbilindiyê, bi evînê hêrsê, bi aramiyê heyecanê, bi fedakariyê xweperestiyê, bi qencyê xerabiyê, bi zanînê nezanînê, bi aramî û aştîyê fikaran bi ser bixim.

Divê di dilê me de dilek diloan hebe ku birînên yên din aram bike û xemgînî û êşê ji dilê wan dûr bixe

Mamoste Paramahansa ji yek ji xwendekaran re got:

"Adetên te yên baş di rewşên asayî û nas de alîkariya te dikin, lê dibe ku ew têrê nekin ku rêça jiyana te birêve bibin dema ku pirsgirêk derdikevin û dema ku hewcedariya têgihîştina xwerû derdikeve holê. Bi ramanek kûr, tu her gav dikarî di navbera rast û xelet de ji hev cuda bikî û di her tiştî de biryara rast bidî, her çend tu bi rewşên neasayî re rû bi rû bimînî jî."

Em nikarin bê Xwedê ji bo saniyeyekê jî bijîn. Ew bi bayên nerm me hembêz dike, ji tîrêjên rojê zindîtiyê dide me, û xwarina ku em dixwin peyda dike. Ew di dilê kesên li dora me de ye, û ew tenê kesê ku em dikarin wekî hezkirî û xwe yê xwe bihesibînin e.

Dilnizmî bîhnek xweş û balkêş heye ku mirovê dilnizm ji hêla her kesî ve dike hezkirî

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Xwedê karên xwe yên bilind di bedewiya afirandinê de eşkere dike, lê ew eşkere nake ku ew di wan bedewiyên xweşik de veşartî û veşartî ye.

Eger hişek te xurt be û wê di axa biryardariyeke xurt de biçînî, û eger baweriya te kûr be, tu dikarî ramanên xwe bicîh bînî û serkeftinên mezin li ser erdê bi dest bixî.

Divê jiyan hêsan be, û tiştan bi rehetî û aramiyê werin çareserkirin. Bextewarî di hebûna demê ji bo hizirkirin û lêkolîna li ser xwe de ye. Hewl bidin ku car caran bi tenê dem derbas bikin û ji aramiya hundirîn a ku ji aramî û bêdengiyê tê kêfê bistînin.

Xerabiyê hêza xwe heye; eger tu rêyên wê bişopîni, ew ê te têk bibe. Eger tu bişkê, divê tu tavilê vegerî rêyên dîndarî û rastdariyê.

Ya Xudan, hesreta giyanê min û evîna demsalan a ku min ji bo te di xezîneya dilê xwe de veşartîye qebûl bike.

Li perestgeha aramiya xwe, min ji bo te baxçeyek çand û bi gulên evîna xwe xemiland

Bi dilêkî bêrîkirî, hişekî heweskar û giyanekî bêrîkirî, ez hemû kulîlkên bêrîkirinên xwe yên giyanî û evîna xwedayî datînim ber lingên hebûna Te ya her tiştîgir.

Ez ê her rojê bi hizirkirina li ser Xwedê û bi kûrahî fikirîna li ser Wî silav bikim

Her stêrkek biriqok li asîman, her ramanek paqij, her kiryarek baş pencereyek e ku ez tê de li te dinêrim, Xwedayê min

Bila dengê te bibihîzim, Xudan, di şikefta meditasyonê de ez ê bextewariya ezmanî ya herheyî di hundurê xwe de bibînim; wê hingê aştî dê dil û hebûna min di bêdengî û çalakiyê de tijî bike.

Ger tu dixwazî di vê dinyayê de di aşî û ahengiyê de bijî, tekezî li ser aramî û aştiyê bike û ramanên evîn û niyeta baş bişîne.

Piraniya mirovan kopiyên yên din in, tiştên ku yên din dibêjin û dikin teqlîd dikin. Divê mirov bêhempa be û xwezaya xwe ya bêhempa ya herî baş nîşan bide.

Eger tu ji gihîştina bextewariyê bêhêvî bûyî, şa be û hêviya xwe winda neke, çimkî giyanê te neynika Ruhê Mezin ê herdem şad e, û di eslê xwe de, ew çavkaniya bextewariyê ye.

Eger çavên hişê xwe bigirî, tu nikarî roja geş a bextewariyê li ser asoyê jiyana xwe bibînî. Lê çi qas jî çavên hişê xwe bi tundî bigirî jî, roja bextewariyê dîsa jî dê hewl bide ku bikeve hundirê odeyên girtî yên hişê te.

Pencereyên aramiyê veke û tu dê di hundirê xwe de ronîkirinek ji nişka ve ya bextewariyê bibînî, çimkî tîrêjên giyanê şad dikarin werin dîtin eger tu ramanên xwe ber bi hundir ve bizivirînî.

Dema ku hişmendiya xwe dest pê dike ku bigihîje ast û asoyên bilindtir ên hebûnê, meditasyon mijê kozmîk paqij dike.

Her dahêner ji hêla pêdiviya madî ve tê ajotin; pêdivî dayika dahênanê ye. Bi heman awayî, aqilmend - ji ber pêdiviyê - bûn lêgerînerên ruhanî yên germ. Wan keşf kir ku bêtir razîbûna hundurîn, tu mîqdara bextê derveyî nikare bextewariya mayînde bîne.

Heyvek tenê tariya şevê belav dike. Bi heman awayî, giyanek ku bi ronahî û zanîna Xwedê ronî dibe, giyanek ku di evîna îlahî de kok vedide, tariya giyanên yên din li her derê ku diçe belav dike, ronahiya evîn, têgihîştin û aştiyê belav dike.

Ji bo ku em hevalên xwe hebin, divê em hezkirineke rasteqîn nîşanî yên din bidin. Ew kesên ku deriyê magnetîkî ji bo dostaniyê vedikin, dê giyanên bi lerizînên wekhev [meyl û mizac] bikişînin.

Bextewarî di parastina zelaliya psîkolojîk de ye di nav hemî ceribandin û ezmûnên erdî yên xwedî xwezaya dualî de

Dema dil bi kesekî re be, ew hemû taybetmendiyan wî mirovî dikişîne ber xwe. Her kesê ku li ser mirovên baş bifikire, qenciya wan vediguheze wî, û her kesê ku bi hezkirin li ser îlhamdayîna mirovan disekine, îlham digihîje wî, û her kesê ku bi kesên xwedî wijdanên zindî, exlaqê bilind û niyetên birûmet re têkilî datîne, heta di ramanê de jî, di esl û exlaqê wan de beşdar dibe, ji ber ku hiş mîna mîknatîsê dikişîne [û wekhev wekhevan dikişîne].

Dema ku lehiyek ji evîna bêdawî ji bo Xwedê dilê giyanê ku hesret dike dagir dike, peyv nikarin vê ezmûnê rave bikin. Ev evîn razê giyan e, girêdanek kûr bi Xwedê re ye, mîna agirê pîroz e ku tariya xwe dixwe, dihêle ku lêgerîner ronahiya Xwedê fam bike û nêzîkbûna Wî hîs bike.

Qedehek biçûk nikare okyanûsê di hundirê xwe de bigire. Bi heman awayî, hişmendiya mirovan, ku bi sînorkirinên fizîkî û derûnî yên têgihîştina maddê ve sînordar e, nikare hişmendiya kozmîk bigire, çî qas xwestek xurt be jî. Lêbelê, bi rêya meditasyonek kûr û domdar, hişmendiya mirovan dikare were bilind kirin û têgihîştina wê berfireh bibe heya ku bigihîje hişmendiya kozmîk.

Carekê, zilamek li New Yorkê nêzîkî min bû [di cih de piştî ku min yek ji dersên xwe qedand] û israr kir ku ew dikare laşê xwe yê fîzîkî bihêle û bi laşê xwe yê astral rêwîtiyê bike. Min jê re got, "Ez bawer nakim ku tu xeyal dikî ku tu xwediye wê şîyanê yî." Lê wî israr kir ku min biceribîne, ji ber vê yekê min qebûl kir û got, "Baş e, wê hingê bi laşê xwe yê astral dakeve jêr û ji min re bêje ka di xwaringehê de çi heye." Ew demekê bêdeng ma, paşê got, "Li quncikê rastê piyanoyek mezin heye." Min dizanibû ku ew xeyal dike ji ber ku bêhn û lêdana wî normal bûn, ji ber vê yekê min got, "Berevajî vê, ez difikirim ku heke tu biçî wir, tu dê du jinan bibînî ku li dora maseyekê rûniştine." Wî pêşniyara min bi henekê rexne kir, ji ber vê yekê min got, "Werin em niha bi hev re herin xwaringehê." Dema ku em gihîştin, em çûn quncikê ku wî behs kir, lê piyano tune bû; li şûna wê, me du jin dîtîn ku li dora maseyekê rûniştine. Di dawiyê de, hevalê me fêm kir ku ew bi xeyalên xwe hatiye xapandin.

Baweriya bi Xwedê û hevahengiya hundirîn alîkarî û piştgiriya herî mezin e ji bo ku mirov barên jiyanê hilgire.

Divê em guh bidin dengê Xwedê ku di ramanên saxlem de deng vedide. Ramanên baş mîna teşwîqên ji Xwedê û giyanên milyaketan in ku rêberî û alîkariya me bikin. Şeytan jî hewl dide ku bi fısıltandinên xwe yê şeytanî mirovahiyê bindest bike, ku wekî ramanên xerab, niyetên xerab û motîfên nepak xuya dibin û divê destûr neyê dayîn ku qada ramanê dagir bikin û qada hişmendiye qirêj bikin.

Dema ku duaya lêgerînerekî ji kûrahiya dilê wan derdikeve, gotinên wan bi evîna ji bo Xwedê tijî dibin,

û yên din bandora wê ya giyanî hîs dikin û evîna îlahî di hebûna wan de biceribînin. Lêbelê, heke ew lêgerîner hêza wî/wê kêmbê, yên li dora wî/wê dikarin wê evînê ji wan bidizin. Ev diqewime dema ku ew dest bi pesindan û heyraniya giyanîbûna wan dikin. Ger ew bi hesta ku ew mezin in ji ber ku ew dikarin îlhama yên din bidin, qelsî di hundurê wan de diherike, serbilindî dilê wan digire, û di encamê de ew evîna xwe ji bo Xwedê winda dikin.

Hişê mirov bi rêya şerê li dijî nexweşîyan û derbaskirina zehmetîyan xurt dibe. Her tiştê ku hiş qels dike dijmin e, û her tiştê ku wê xurt dike stargehek aştiyê ye. Bi wêrekî û cesaretê rûbirûyê bûyerên jiyanê dibe. Xwedê nîşanî min daye ku ev jîyan xewnek kozmîk e. Dema ku hişmendiya me ya giyanî şîyar dibe, em ezmûnên jîyanê wekî xewnek demkî ya şahî û xemgîniyê bi bîr tînin, û em fêhm dikin ku em di Xwedê de nemir in.

Zana Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: Sînorên padîşahiya xwe ya evînê berfireh bike da ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê xwe, hemû welatan û hemû zindîyan di nav xwe de bigire. Bibe hevalekî gerdûnê ku dilê wî bi dilovanî û dilovaniyê li hember mexlûqên Xwedê tijî be, û evînê li her derê belav bike.

Ewê ku dilan vedikole, ji bilî dilê me, tişteki din ji me naxwaze

Divê Xwedê ne ji bo berjewendiya şexsî, lê ji ber hesreta Wî, xwesteka Wî û lavakirina ji Wî re bi evînek paqij, bêdawî û armancdar were xwestin.

Dema ku evîna mirovekî ji bo Xwedê bi girêdana wî/wê bi laşê wî/wê yê mirî re wekhev be, wê demê Xwedê dê were ba wî/wê.

Ew kesê ku di yek an du noqandinan de înciyek negire, divê sûcdariya deryayê nexwe stûyê, lê belê rêbaza xwe ya noqandina avê û nebûna kûrahiya xwe be.

Her kesê ku kûr bikeve nav deryaya hişmendiye, dê gewriya hebûna îlahî bibîne

Aştî vexwarineke esmanî ye ku ji kûpên bêdengiyê tê rijandin

Li pişt ewrên gewr ên dilşikestin û bêhêvîtiyên demkî, tîrêjên serkeftinan her tim geş dibiriqin

Bextewerî, serkeftin û aramiya hişê ji hewldana lihevhatina bi îradeya Xwedê re, ku ew hêz e ku qumaşê jiyanê bi hêzên kozmîk re li hev dicivîne, bi rêya meditasyon û lavakirinê tên.

Divê motîvasyona jiyanê kirina kirinên baş û belavkirina awirek evîn û aştiyê be.

Xwezaya te bêdem e, ji ber vê yekê xwe bi astengiyên madî û sînorkirinên dinyayî bargiran neke. Her poşmaniya li ser derfetên wînda veguherîne geşbîniyê ji bo destkeftiyên nû yên ku dê razîbûn û kêfxweşiyê bînin te.

Jiyana xwe hêsan bike, da ku wextê te yê têr hebe ku ji kêfên piçûk ên jiyanê kêfê werbigirî

Di her atomekê de gerdûna ecêb û ecêb de, Xwedê bê rawestan mûcîzeyan pêk tîne

Xwedê ronahiya ku bi berdewamî tariya nezaniyê belav dike ye. Ew çemê jiyanê ye ku axa giyanên me xwedî dike.

Ramanîna ahengdar di vê dinyayekê de ahengek û lihevhatinekê diafirîne ku xuya ye bi her cûre nakokî û nelihevhatinan tijî ye.

Em ji bo pêkanîna kirinên hêja û xweşik di çarçoveya kapasîteya xwe de hêza afirîner a li pişt her destkeftiyek hêja ne. Em ji bo bêkêmahîyê têdikoşin ji ber ku giyanên me dixwazin ji nû ve bi xwezaya xwe ya giyanî û yekîtiya bingehîn bi çavkaniya xwe ya îlahî re ji nû ve bicivin.

Em îro li vir in û sibê em ê biçin, tenê siya di xewnek kozmîk de ne, lê li pişt nerastiya van wêneyên demkî rastiya herheyî ya giyan heye.

Mirovên aqilmend naxwazin tu guhdariya wan bikî, lê eger tu bi dilxwazî rêberiya wan qebûl bikî, ew ê bê guman rastiye û tiştê ku ji bo te çêtirîn e, bi tevahî rastgoyî û bêalî ji te re bibêjin.

Bibe dareke zindî ku şîn dibe û qurm û şaxên nû dide. Yên ku dilên wan xurt in dibêjin:

"Tîrêjên rojê di jiyana me de hene, û derfetên me hene ku em bixebitin û hêvî û şaxên serkeftinan vekin."

Tiştêk ji durustî û dilsoziyê mezintir nîne di danûstandinên bi yên din re

Çêtirîn ji destê te tê bike, dû re bêhna xwe vede û rihet bibe û bihêle ku tişt bi rêça xwe ya xwezayî biçin, li şûna ku tu hewl bidî wan bi zorê biguherînî.

Mamoste Paramahansa, yek ji şagirtên xwe teşwîq kir û got:

Eger duayên te bigihîjin Xwedê, ne girîng e ku gunehên te ji okyanûsa tariyê kûrtir û ji Hîmalaya bilindtir bin; Xwedê dê wan bibaxşîne û wan paqij bike wekî ku qet çênebûne, heya ku tu biryardar bî ku wan dubare nekî. Dibe ku tu demekê di bin tebeqeyên tariyê de binoqî, lê tu şewqek agirê îlahî yî - agir ji meşaleya herheyî û bêdawî ku qet naçe û namire. Tu dikarî agir tarî bikî, lê tu nikarî wê vemirînî.

Bi awayekî domdar, aram û bi hêz bikaranîna îradeya xwe dê hêzên kozmîk bixe tevgerê û bersivê ji Rebê Gerdûnan re bîne.

Gelek kes bawer nakin ku analîzkirina cewhera evînê pêwîst e. Ew wê wekî hesta ku ew ji bo xizma, heval û kesên din ên ku ew ji wan hez dikin û hez dikin pênase dikin. Lê evîn ji vê pir zêdetir e. Tenê rêya ku ez dikarim evîna rastîn ji we re rave bikim ev e ku ez bandora wê li ser giyan rave bikim. Hîn jî hestkirina çirûskeke piçûk a evîna îlahî mirov bi kêfxweşiyek ewqas mezin tijî dike ku zehmet e ku meriv wê kontrol bike. Têrkirina ku evîn tîne ne di hesta evînê bi xwe de ye, lê di kêfxweşiya ku ew tîne de ye. Evîna rastîn bextewariyek bêdawî dide me.

Hêza jiyanê ya laş divê bi rêya parêzek hevseng, geşbînî û bişirînê were parastin. Kesên ku di hundurê xwe de kêfxweşiyê dibînin, kifş dikin ku laşên wan bi herikek elektrîkê barkirî ne ku ji enerjiya jiyanê

derdikeve, ku bi îradeya îlahî û hişê gerdûnî ve girêdayî ye. Bişîrînek ji bo tenduristiyê pir sûdmend e. Ew lerizînên erênî dikişîne, asoyên geşbînîyê vedike û aramiya hundirîn û rehetiya psîkolojîk tîne.

Hemû cîhanê wateya rastîn a peyva "evîn" ji bîr kiriye, û mixabin ew bi xeletî hatiye fêmkirin û bi xeletî hatiye bikaranîn. Çawa ku rûn di her perçeyek zeytûnê de tê dîtin, evîn jî di hemû afirandinê de belav bûye. Lê pênasekirina evînê pir dijwar e, mîna hewildana ravekirina tam û çêja porteqalekê. Divê mirov bi xwe porteqalek tam bike da ku bi rastî tama wê fam bike, û ev yek jî bo evînê jî derbas dibe.

Her kesî evînê di dilê xwe de bi awayekî ceribandîye, û ji ber vê yekê ew hinekî ji xwezaya wê fêm dikin, lê ew nizanin ka meriv çawa wê pêş bixe, paqij bike û berfireh bike bo evîna îlahî. Çirûskek evîna îlahî di piraniya dilan de ji temenê ciwaniyê ve heye, lê ew pir caran winda dibe ji ber ku mirov nizanin ka meriv çawa wê xwedî bike û pêş bixe.

Jiyan dibistanek ezmûnan e, û hemî ber bi yek alî ve nîşan dide: Xwedê

Dîmenên guherbar ên jiyane jiyana rast tarî dikin. Li pişt wêneyên livîn ên tiştên xuya yên nerast jiyana kozmîk a rastîn a ji çavan veşartî heye.

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan raman û kiryanan nîşan didin.

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirov û felckirina îradeya wî tîn, lê belê ji bo ku ew Xwedê wekî ku divê were teqdîrkirin binirxîne û rêzê li qanûnên Wî bigire, da ku bi riya wan ew bikaribe bextewariya rastîn bi dest bixe.

Mamoste Paramahansa ji komek şagirtan re got: Hûnera jiyana di vê dinyayê de bêtir ku aramiya xwe ya hundirîn wînda bikî pratîk bike, û di rêya hevsengiyê de bimeşe da ku bigihîjî baxçeyê ecêb û ecêb ê xwenasînê.

Bi dilnizmiyê em geliyekî xewnan dibînin ku bi kulîlkên bîhnexweş û geş ên xwe-zanînê tijî ye.

Xweşikbûna Xwedê bêtir ye. Xweş e ku meriv kêfa gul û kulîlkan bîne, lê ji kêfa ji bedewiya wan mezintir ew e ku meriv rûyê Xwedê li pişt paqijî û bedewiya wan bibîne. Kêfa ji muzîkê tê, evîna muzîkê bi xwe, nikare bi dengê afirîner ê Xwedê yê ku di melodiyan wê de diherike re were berhev kirin.

Giyanên aştîxwaz avên aqilmendiyê ji kaniyan mirovî û îlahî diherikin berhev dikin

Ya Xudan, ez dizanim ku tu guh didî gotinên bêdeng ên giyanê min û lava û gazinên dilê min ji te re.

Werin em her tim hewl bidin ku jiyana xwe bi her awayî bi hembêzkirina evîn, durustî û samîmî, û bi nihêrîna rojane li neynika xwe-nirxandinê û keşfkirina kêrhiya giyan xemilînin.

Nezanî [ji adetên acizker] mîna xurandin an xurandinê ye. Her ku hûn bêtir teslîmî hewesa çerm a

**xurandinê bibin da ku ji hesta acizker xilas bibin,
hewesa xurandinê ewqas zêde dibe, û her ku hûn
bêtir wê hestê paşguh bikin û teslîmî wê nebin, ew
kêmtir we aciz dike.**

**Nabê mirov mafên kesên din binpê bike, û wan ji
erd, aramî, evîn, rûmet, an jî ji ti milkên wan ên madî
an neberbiçav bêpar nehêle. Ger tu xwesteka
standina tişteki ku ne ya te ye hîs nekî, tiştê ku tu
hewce dikî an dixwazî dê were ba te. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi
çavnebariya yên din dike. Divê tovên xwesteka xerab
ji hişê mirov werin rakirin.**

**Bi diyarbûna hesreta giyanî re, mirov kêrê
aqilmendiyê hildibijêre da ku ji yana xwe bi rengekî
xweşik şêkil bide**

**Dema ku em li hemû tiştên xweşik ên xwezayê
dinêrin, em di hundirê xwe de hestek nermî û
dilovaniyê hîs dikin.**

**Her gaveke girîng di jiyana de hêjayî wê ye ku bi
baldarî û dîr û dirêj li ser were fikirîn û di nav agirê
ezmûnên rojane de di bin şert û mercên cûda de were
lêkolînkirin.**

**Ew kesên ku xwe bi xwe têr dikin, ew kes in ku
rast dijîn. Bextewarî tenê ji ramana pak û kiryara rast
tê. Ger hûn niha bextewar bin, hûn ê di pêşerojê de,
hem li vir û hem jî li cîhana din bextewar bin. Divê em
bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê bextewariyê
berhev bikin dema ku roja derfetê dibiriqe. Bi
gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir
dereng bibe.**

Bi sebir û aramiyê li rêyên jiyanê bimeşe, bizanibe ku hêza afirîner a bêdawî bi te re ye, te re ye û piştgiriya dide te.

Her kes ji bo ku li hember zextên zêde yên jiyanê rabe, pêdivî bi demekê ji tenêtiyê û bêhnvedanê heye, û divê kes rêz li serxwebûna hev bigirin.

Li pişt her siya jiyanê ronahiya mezintir a Xwedê heye

Bi tundî xwe bi serdestiya baweriyê ve girêbide û ji şert û mercên derveyî yên nebaş ên ku li ser keştiya jiyanê te bandor dikin netirse. Bawer bike ku "ne gengaziyên" ku tu hêvî dikî bi dest bixî, tu dê bi alîkariya Xwedê, bi saya hêza baweriyê ya ku li hember hemû dijwarîyan berxwe dide, bi dest bixî.

Dema ku tu bikaribî lihevhatina xwe bi dest bixî, wê demê tu dikarî bi her kesê din re jî di lihevhatinê de bî

Ev dinya ne mala me ye; mala me li aliyê din e, di hişmendiya kozmîk a Xwedê de

Ma tiştê ji jiyanê berhemdar û tijî aheng, evîn û bexşandinê heyecantir heye?

Hewayê teze ya ramanê girîng ên mirovên din bikşîne nav xwe û ji perspektîfên wan ên geş û erênî sûd werbigire.

Dilê min ji kêfxweşiyê tijî dibe dema ku ez çend dilsozên dilsoz dibînim ku hesreta evîna Xwedê dikin. Em tenê ji bo kêfê hezkirina Xwedê û

xizmetkirina wî bi dilsozî û dîlnîzmî bidirûn hatine vê dinyayê.

Tenê di dema niha de bijî, ne di pêşerojê de. Îro ya herî baş bike û li sibê nenêre.

Di şikefta bêdengiya hundirîn de hûn ê kaniya aqilmendiyê bibînin

Li ser eniyê, di navbera birûyan de, deriyê bihuştê heye. Ev navend di mêjî de [cihê çavê giyanî an hişmendiya giyanî] eksena îradeyê ye. Dema ku hûn hêza xwe ya derûnî li ser vê navendê disekinînin û bi nermî îradeya xwe teşwîq dikin, tiştê ku hûn dixwazin dê were bidestxistin (Em pir caran dibînin ku kesek ku hewl dide tiştêk bi nezanî bi bîr bîne, vê xala li ser eniya xwe dixe.)

Ji ber vê yekê, divê mirov îradeya xwe ji bo armancên xerab bikar neyne. Xwesteka zirardayîna bi zanebûn a yên din, îstismarkirina mezin a hêzên ku Xwedê daye me ye. Ger hûn bibînin ku îradeya we we ji rê derdixe, rawestin, ji ber ku berdewamiya di wê rêyê de ne tenê windakirina enerjiya giyanî ye, lê di heman demê de ew ê bibe sedema windakirina wê hêzê jî, û hûn ê nikaribin wê ji bo başiyê jî bikar bînin.

Em mirov bi şiyana xwerêvebirinê hatine bexşandin. Her çend em bi tevahî azad nebin jî, mifteya azadiyê di destê me de ye. Lê dîsa jî, gelek kes bi awayekî bêserûber dijîn, nikarin aqil û îradeya azad a ku ji Xwedê daye xwe bikar bînin da ku xwerêvebirinê bi dest bixin.

Piling bi xwezaya kuştinê ve tê rêvebirin û di vê mijarê de ti bijarteyek wan tune. Lê mirov xwedî îrade û aqilê azad in, ku dihêle ew rewşa xwe bi berdewamî

baştir bikin û standardên xwe bilind bikin, li şûna ku dîlên xwe yên xweza û adetên zirardar bihêlin.

Carekê ez bi trê nê rêwîti dikir û hewa pir germ bû, û hewa wekî ku ji firinekê hatibe hîs dikir. Her kes li dora min ji germahiya dijwar dikişand, lê ez di hundirê xwe de dikeniyam ji ber ku hişê min ji ramana germê veqetiyabû, ji ber ku min xwe qanî kiribû ku heman elektrîka ku di firinê de germê diafirîne, di sarincê de jî qeşayê diafirîne û di wê gavê de min hîs kir ku qatek qeşayê laşê min pêçaye.

Dema ku ez pêlên evîn û daxwazên xwe yên baş ji yên din re dişînim, ez dergehekê ji bo evîna îlahî vedikim da ku were ba min.

Hewl bide ji tiştên acizker ên di jiyana xwe de xilas bibî, an jî heke pêwîst be tehmûl bikî, bêyî ku rê bidî wan ku ji hêla psîkolojîk ve te aciz bikin.

Eger mirov dikare paqij be, ne hewce ye ku ew qirêj bimîne

Mirov dikare bi qasî jiyana li qesrekê bi jiyana li kulubeyekê ve girêdayî be

Faktora herî girîng di bidestxistina serkeftina giyanî de, hewldan kirin e

Dinyayî diyariyên Xwedê digerin, lê aqilmend li Diyarker bi xwe digerin

Bi şev, ez bi tevahî ji daxwazên dinyayê vedikişim û bi tevahî jê dûr dikevim, bi tenê bi îradeya xwe ez ramanên xwe rêber dikim, wan di rêyên xwestî de rêve dibim heta ku ez bigihîjim biryara rast û çawaniya bicîhanîna wê. Piştî, ez îradeya xwe teşwîq dikim ku çalakiya guncaw bigire, û bi alîkariya Xwedê,

ez serkeftinê bi dest dixim. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye, lê ev tenê bi karanîna domdar û domdar a wê mimkun e.

Wêneya çiyayan a li ser asoyê şîn hatiye boyaxkirin, mekanîzmaya ecêb a laşê mirovan, gul û xalîçeya hevrişim a kesk, esaleta giyanan, bilindahiya hişan û kûrahiya evînê, van hemûyan Xwedayê bedew û çavkaniya hemû esilzade û asîlzadeyan tîne bîra me.

Heta ku mirov ji bo pêşxistina xwezaya xwe bi awayekî hevseng - ji hêla derûnî, madî û giyanî ve - nexebite, ew ê bextewariya rastîn tam neke. Têgihîştina giyanî me ber bi aqilmendiyê ve îlham dike, û neaqilane ye ku meriv bihêle ku ego serdestê aqil, biryardariya saxlem û têgihîştinê be; berevajî vê, divê biryara dawîn bi têgihîştin û wîjdanê ve girêdayî be.

Eger tu dilê xwe bi evîn û hesreta ramanekê li ser Xwedê tijî bikî û wê ramanê di kûrahiya dilê xwe de bihêlî, wê demê Xudanê Gerdûnê dê were ba te û wê ramanê ji te qebûl bike, ji ber ku hesreta îlahî dilê Xwedê digire.

Dema ku hûn di Xwedê de ewle bin, hûn dikarin bêyî girêdanê ji her tiştî kêfê bistînin. Ji ber vê yekê, pir girîng e ku hûn hewl bidin ku Xwedê nas bikin, wekî din jiyan dikare we bêhêvî bike û hêviyên we bi awayekî tirsnaq bişkîne.

Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê winda bibe û winda bibe. Guhertin baş e heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we, û dema ku ew diêşe, ew wekî hişyariyek xizmet dike ku hûn

dev ji xwestekên ku dê bibin sedema êşê berdin ger hûn nekarin wan bicîh bînin.

Her tişt di gerdûnê de bi hev ve girêdayî ye û bi hev ve girêdayî ye. Bi karanîna rast a aqilê mirovan ku ji hêla Xwedê ve ji me re hatiye dayîn, em fêhmî dikin ku hemû jiyan bi Hişê Bilind ve girêdayî ye.

Tevahiya afirandina fîzîkî ya ku hişê mirovan matmayî dike, tenê nîşanên balkêş ên ecêbên gerdûnê dide.

Divê tu karek bi hişek tevlihev û aloz, mîna perrekî di bayê de, neyê kirin. Berevajî vê, divê hemû erk bi aştiya hundirîn û derveyî, bi aramî û xwekontrolkirin, bi aqil û konsantrasyoneke mezin werin kirin.

Eger tu her roj demekê ji bo hizirkirin û lava kirina kûr li ser Xwedê veqetîni, tu dê di berdêla wê de rehetiyek mezin û bextewariyek rastîn bistîni.

Divê her roj rojek spasdariyê be ji bo diyariyên jiyanê: roj, av, fêkî û sebzeyên xweş, ku diyariyên nerasterast ji diyarê herî mezin in: Xwedê.

Ez padîşahê xwe me, ne padîşahê milkê me, tişteki min tune ye, lê dîsa jî ez li ser padîşahiya aştiya xwe hukum dikim, û ez li ser textê razîbûna herheyî tacdar im.

Dema tu aram î, tu cîhanek ji bextewariyê di hundirê te de hîs dikî

Evîna mirovan bêwate ye heya ku ew di evîna bê şert û merc a Xwedê de nebe. Jin û mêrek dikarin evîndar bibin, lê piştî demekê, nakokî û nefret cihê wê digire. Evîna mirovan ne temam e, lê evîna îlahî bêkêmasî û herheyî ye.

Tenê rêya ji bo ceribandina evîna îlahî ew e ku hûn her tiştî bikin da ku Xwedê razî bikin û hûn ê bibînin ku Xwedê bi awayên ku hûn hêvî nakin tê ba we, û kêfxweşiya Wî dê we bi ser bikeve û ronahiya Wî dê li ser we bibirîqe.

Daxwaza min ew e ku di giyanê mirovan de perestgehên Xwedê ava bikim û kenê Wî yê pêroz li ser rûyê wan bibînim. Serkeftina herî mezin di giyanê de ew e ku mirov di giyanê xwe de perestgehek ji Xwedê re veqetîne, û ev bi hêsanî pêkan e.

Gelek kes tîn cem min da ku li ser fikarên xwe biaxivin, û ez ji wan dixwazim ku aram bibin, bifikirin û çareseriyên din nefikirin heya ku ew aramî û aramiya giyanî hîs bikin. Dema ku hiş aram be û baweriya bi Xwedê xurt be, çareseriyên pirsgirêkan bê guman derdikevin holê. Paşguhkirina pirsgirêkan ne garantiya windabûna wan e, û ne jî fikarkirina li ser wan encamên erênî dide. Heta ku hûn aram bibin, li ser pirsgirêka xwe bifikirin û bi germî ji Xwedê re ji bo alîkariya Wî dua bikin. Li ser pirsgirêkê bisekinin, û hûn ê bêtî fikar an hewldanek dijwar çareseriyek bibînin.

Ey Xudan, melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana min bilîze, da ku ez bi lerizînên awazên te yên pêroz pêroz bibim.

**Ji bo bextewarî û aramiya hişê, kontrolkirina
hestan pir girîng e, wê demê kes dê nikaribe te aciz
bike an jî çavnebariyê di te de çêbike, û tu dê di
kûrahiya dilê xwe de bi israr û serbilind bimînî, û kes
dê nikaribe te bike dijber an jî aramiya te xera bike.**

**Dilnizmî rêya herî ewle ye ji bo wergirtina barana
rehmeta îlahî**

**Carinan mirov difikirin ku Xwedê ji wan dûr e, li
cihekî dûr di gerdûnê de ye, û ji ber vê yekê ew gazî
wî nakin, lê ew ji bo kesên ku li ser Wî difikirin û Wî
nêzîkî xwe dibînin, ji nêzîktir û ji hezkirîtir nêzîktir e.**

fîkrî



Divê ruh şiyar bibe

Ji xewa lawaziyê û zincîrên bêhêvîtiyê

Û belavbûna wê ber bi cîhana şehrezayî, ronahî û aştiyê

ve

Çend rêbaz hene ji bo vê yekê

.Di nav wan de xwe-kontrolkirin jî heye

Xwarina rast

Wêrekî û sebir li ser prensîban

Rewşek psîkolojîk a stabîl

Û cesaret di rûbirûbûna dijwarîyan de

Û ji bo sivikkirina hişmendiye ji paşguhkirinên hestiyarî

Bi awayekî rewşenbîrî li ser erênîyan balkişandin

Wî red kir ku di têkoşîna jiyanê de têk biçe

Ji ber ku qebûlkirina têkçûnê biryardariyê qels dike

Çalakkirina hêzên giyanî yên bêdawî

,Yê ku Afirîner daye mirovahiyê

Û li Xwedê hizirkirin heta ku mirov destê xwe bide

hebûna Wî

Nîşaneyên herî rast ên hebûna Xwedê

Ew kêfxweşî ye ku bi fikirîna li ser wê mezin dibe

Dema ku hiş azad be

Ji neheqî, xiyamet û pêşdarazîyê

Û dema ku tengfikirî winda dibe

Dema ku em bi yên din re hevxiyê dikin

Em hîs dikin ku malên îbadetê, bi hemû cûrbecûrîya xwe

Ew xaniyên Xwedê ne

Dema ku em fêhm dikin ku jiyan têkoşînek e û erkek e ku

divê were bicîhanîn

Û di heman demê de xeyalek bêdawî

Dema ku em bi evînê li ser Xwedê difikirin
Em ji bo dilxweşkirina yê din dixebitin
Bi gotinên xweş û xizmeta bêpere
Hingê em ê bizanin ku Xwedê bi me re ye
Û em bi wî re di têkiliyeke nêzîk de ne
Rûtîna Kozmîk: Di Navbera Hêz û Aqil de
Hin kes pê nahesin
Cûdahiyek heye di navbera hêz û aqil de
Elektrîk hêz e
Lê heger ew di çirayekê de neyê danîn
Ew ê ronahiya ku em dikarin bikar bînin nede
Ew aqil e ku elektrîkê dixê nav ampûlê
Ne hemû hêzên xwezayê dikarin
Ji bo ku bi tena serê xwe bi awayekî têrker bixebite
Bêyî îstîxbaratê ku wan rêberî û hevrêz bike
Bi vî awayî em dibînin ku kargeha aqilê kozmîk
Ew bi awayekî hevrêz kirî dixebite
Buhar xwedî hêza tevgerandina tiştan e
Agir avê vediguherîne buharê
Ev tenê du hêz in
Ji hêzên xwezayê
Lê di rewşa xwe ya xwezayî û bêserûber de
Ew tiştek ji bo feydeyên girîng nadin
Lê gava ku ew bi aqilmendî werin bikar anîn
Û wan bi awayekî rast rêber bike
Ew xizmeteke mezin ji bo mirovahiyê pêşkêş dikin
Ji vê em fêhm dikin
ku Erd û tevahiya gerdûnê
Ew rêwîtiyek hişk derbas dikin
Ya ku ji yana mirovan gengaz dike
Ev rûtîna kozmîk
"An jî "rîtma laşên ezmanî

Ew berhema hişek xwedayî ya bilind e
Gerdûn bêyî Wî tune dibe
Û hişê mirovî yê sînordar bê hêz e
Ji bo ku ji sir û razên wê haydar bin
Daxwazkirin
Ey Ronahiya Îlahî
!Atomên belavbûyî yên madeyê
Tu veşartî û nepenî yî
Hest nikarin te fam bikin
Çi di bin tîrêjên rojê de be
zêrîna germ
An jî di tîlên zîvîn ên sar ên heyvê de
Çirayên ezmanî xwezayê nîşan didin
Lê ew nîşanî te nade
Cîhana dîtbarî ya madeyê
Ji ber roniyên dijwar
Tenê tarî ye bo çavên min
Têgihîştina min perwerde bike da ku spehîtiya te ya
veşartî fam bikim
Di hemû afirînê de diyar dibe
Li herêma mejî
Mejiyê mirov, di nav de
Ji topografî û qatan ve
Kanalên arterî di hewîne
Û çemên tarî yên damarên xwînê
Ew guhertoyek piçûk a welatekî mezin e
?Ma ev deverêkî pirzimanî ye
?Ma niştecihekî xwedayî tune ye
?Ma bê helbestvan helbest dikare hebe
?An jî saetek bê çêker
?An jî gul bê sêwiraner
Na, qet nebe na
Bi heman awayî, herêma mejî
bedewiya veşartî
Ew bi rêyan hate afirandin

Zîrekiyeke ecêb û bêhempa
Ez meraq dikim kî li vê salona mezin dijî
Bi dîwarên xwe yên ji
tevnên hestî yên pêvekirî
Û pêkhatayên wê yên ecêb
?Kîjan li dijî teqlîdê derdikeve
Ji ber ku di bin stûyê deverê heye
Ew bi milyaran şaneyan tijî ye
Zîrek û jîr
Û bi şev û roj mijûl e
Bi çalakiyên pir zor û zehmet
perçeyên piçûk ên mêjî
Bê rawestan dixebite
Bi fonksiyonên cûda
Amadekirina ziyafetan
Muayeneyên mîkroskopîk
Pêşwazîkirina mêvanên hatinî
Bi deriyên hestan re
Tiştêk mîna kirîn û firotinê heye
Operasyonên berdewam
Ji mijandin û rijandinê
Û mîna qeyikên biçûk
Hucreyên xwînê tevdigerin
Li navenda lûleyên arterî
Bi kelûpelên girîng dagirtî ye
Cure û cureyên cûda
Ji hêla Afirînerê Dîlovaniyê ve hatî îlhamkirin
Serbilindî dibe sedema korbûna ruhî
Ji ber ku ew ji ruh dûr dixê
Xeyala firehiyek berfireh
Ewê ku di giyanên mezin de dijî
Mirovên mezin fêhmî dikin
Hêzên wan deynkirî ne
Ji Xwedayê Teala
,Ewê ku ji nefsbiçûkan hez dike

Û ew wan di zanîn, rêberî û hêzê de zêde dike
Gelo ew kes
karsazê serkeftî
An jî siyasetmedarekî jîr
An jî dîktatorekî zalim
an jî reformîstekî mezin
Hêza wî ne tiştek e
Li gorî hêza bêdawî ya Xwedê
Dilnizmî deriyê vekirî ye
Ji wê re pîrbûna dilovaniyê diherike
Evîn û dilniyabûn
Ji bo giyanên dilovan
Evîndarê başiyê
Û ji bo roniyan vekirî ye
Û bereketên ji ezmanan
Herwekî tarîti nikare bimîne
Li her cihê ku ronahî dibiriqe
Bi vî rengî divê tariya nexweşiyê winda bibe
Dema ku ronahiya Xwedê di şaneyên laş de dibiriqe
Ew kesên ku vê rastiyê dizanin kêş in
Dema ku mirov xwestekeke xurt ji bo başbûnê hîs dikin
Ew bi dilên tengav dua dikin
An jî bi hestek bêhêvîtiyê
Difikirin ku Xwedê dê guh nede duayên wan
An jî ew dua dikin lê li bendê namînin
Ji bo ku ew bizanin ka duayên wan gihîştine Xwedê an

.na

Her çend guhdarîkirin ne mumkin be jî
Li ber muzîka ku li ser pêlên radyoyê tê weşandin
Bikaranîna wergirê xelet
Ji ber vê yekê, vibrasyon nayên tespît kirin
Tendurustî, hêz û şehrezayî ji Xwedê tên
Ji ber tirs û fikaran derûniyek xirab dixebite
Hemû cureyên fikar, guman û bêbaweriyê
,Werin em te bi bîr bînin û spasiya te bikin, ya Xudan

Di nav feqîrê û dewlemendiyê de
Di nexweşî û başbûnê de
Di tariyê û ronahiyê de
Di hemû rewşan de
Em rojên bi rûmet bi bîr bînin
Ya ku te daye me
Alîkariya me bikin ku çavên baweriyê vekin
Bila em ronahiya te ya pîroz bibînin
Dermanê hemû nexweşî û derdan
Ew ê careke din kêfa hundirîn tam bikin
Qanûna tevgerê li ser qanûna sedem û encamê, an jî
çalakî û bertekê ye
Kesê ku di vê jîyanê de baş ji dayik bûye, di
enkarnasyoneke berê de jî wisa bû {ji ber tiştê ku destên
wî/wê kirine} û heke ew hewl bidin ku qencyê bikin,
terazûya qencyê dê bêtir û bêtir bi aliyê wan ve bizivire - "Ji
"yê ku heye re, bêtir dê were dayîn, û ew ê pir bibe
Ew kesên ku tenê çend taybetmendiyan baş hene,
dikarin wê hindik jî winda bikin, ji ber ku "tiştê ku tune ye, dê
ji wan were standin", ji ber meylên xerab ên bihêz ku êrîşî
.wan dikin û wan dihejin
Divê kesek ku meyldarê xerabiyê ye di jiyaneke berê de
jî ew meyla xerab hebûbe, û ev meylên xerab dikarin wan
zêde bikin û kontrol bikin. Ew kesên ku hin meylên xerabiyê
hene berê jî wisa bûn, û heke başî ji xerabiyê girantir be, wê
hingê taybetmendiyan baş dê meylên xerabiyê ji giyanên
.wan derxin
Ev karê xwezayî yê qanûna sedem û encamê (karma)
ye. Lêbelê, divê mirov xwe bêçare û asê nebîne ger adetên
nexwestî li cem mirov hebin û bixwaze ji wan xilas bibe. Niha
kêliya guncaw e ku meriv bi çandina biryardariya berê û
.ramana saxlem van adetên têk bibe
Mirov dikare xwe ji lepên adetên xirab rizgar bike û di
raman û kirinên xwe de adetên baş biafirîne, ku dê encamên
.xwestî bîne

Çiqas adetên xirab di nav mirovan de kûr bin jî, divê ew
ji bîr meke ku wan bi xwe ew adet bi dubarekirina raman û
kiryarên taybetî afirandine, û ew dikarin bi riya ramana erênî
.û avaker wan adetên xirab bi yên baş biguherînin
Ramanên baş û xerab rewşên dijber ên hişmendiya
mirovan in. Bê guman, ji dîtina xewnên xweş çêtir e ji
tirsandina kabûsên tirsnak. Hişmendî nerm û hesas e; ew
dikare rewşa ku dixwaze bigire an jî xewnên ku jê re balkêş
.in xeyal bike

Lê pirsgirêka mirovan ew e ku ew dihêlin ku qada
hişmendiya wan - bi îrade û hîlbijartina wan a azad - ji hêla
meylên nelirê û rêgezên xelet ên ku ji adetên berê çêdibin ve
were rêvebirin. Bi vî rengî, hêza wan a têgihîştinê reviyayî û
bêserûber dimîne, her weha parastina metafizîkî ya ku li pişt
.kelehên têgihîştin û têgihîştinê bicîh bûye jî
Dema ku ew kesên ku bi adetên zirardar serxweş bûne
êşa tal a jiyaneke neasayî tam bikin, ew ê ber bi ronahiya
têgihîştin û jiyana rast ve biçin da ku rizgar bibin, çi qas jî
.adetên wan ên xirab bi kûrahî û kok ve girêdayî bin
Hingê, eger ew bi rêya pratîkkirina şewazên jiyaneke
ahengdar li ser pêşxistin û xwedîkirina adetên baş bixebitin,
ew ê kêfxweşiya hundirîn ji nû ve kifş bikin û ji aştiyê wekî
encamek xwezayî ya xwekontrolkirin û xwedîkirina adetên
.baş kêfê bistînin

Dostaniya rastîn
Danûstandina erênî tê wateya
têkiliya hestiyarî
Ev tê vê wateyê ku heval xwe çêtir hîs bikin
Di demên tengahiyê de
Û bi wan re hevxiyê nîşan dide
Di xem û azarên wan de
Û şîretan li wan dike
Di rewşên krîtîk de
û alîkariya darayî

Di demên hewcedariya rastîn de
Dema mirov bi xwe re rastgo be
û hevalekî dilsoz ji bo yên din
Ew ê bibe mafdar
Ji bo tamkirina nektara dostaniya îlahî
Dema ku yên din evîna me hîs dikin
Ew evîn dê berfireh bibe û bibe evîna hemî-girtî
Ew di her dilî de diherike
Li gorî lêdana pêroz a jiyane
Nekarîna ragihandina hestên dostane
Ev tê vê wateyê ku qanûna xwe-berfirehkirinê nayê
.hesibandin

Bi saya wê têgihîştinên giyan berfireh dibin
Ku dest bi hebûna xwedayê bike
Dema ku em baweriyê ava dikin
Di dilê yên din de ku qebûl dikin
Û em dikarin sînoren evîna xwe berfireh bikin
Ji bo ku beşên mezintir ên nifûsê tê de cih bigirin
Wê demê em ê bikaribin çarçoveya hişmendiya xwe
berfireh bikin

Û destpêkirina wê ber bi ber deriyê hişmendiya kozmîk

ve

Du tiştên ku her kes bê îstîsna dixwaze
Mirov bi şeweyê xwe yê psîkolojîk û hestiyarî, bi rolên ku
di jiyane de dilîzin, bi karê ku dikin û bi xwestekên ku di
hundurê wan de derdikevin, ji hev cuda ne. Lê di bin van
hemû cudahiyan de du tişt hene ku hemî mirov - bê îstîsna -
.dixwazin û heta hewcedariya wan jî hîs dikin

Ev her du tişt azadî ji hemû cureyên êş û belengaziyê
ne, û bê şert û merc gihîştina bextewariya mayînde ne; an jî
.razîbûna bêkêmasî ku aşî, evîn, şehrezayî û şahî dihevine
Mirov heta ku negihîjin wê razîbûna ku dilê wan dixwaze
û bi hemû rê û rêbazan hewl didin, aştiyê nabînin. Ev xalek
.giring e di têgihîştina rewşa mirovan de

Mixaf, mirov li cihên xelet li dû razîbûnê digerin û nikarin
wê bibînin

Ew wê di cîhanê û tiştên dinyayê de, di milk û rewşên
derveyê de, û di têkiliyên ku ne li ser têgihîştineke saxlem û
.bingehên zexm in, digerin

Ji ber vê yekê, ji ber xwezaya afirandinê, ne mimkûn e
ku mirov di vê dinyayê de ji tu şert û mercan an ji tu kesekî
.bextewariya paqij bi dest bixe

Afirandin li ser prensîba dualîteyê ye. Mînakî, hûn
nekarin wêneyek tenê bi yek rengî hebe; hûn hewceyê
bervajî an cûdahiyê ne. Bi heman awayî, ne mimkûn e ku
.dualîtî ji vê dinyayê tune bin

Bi daxwazên mirovan re, her yek ji me tenê tiştên baş
dixwaze - tiştên xweş, xweşik û erênî - bêtir ku bi îsraf, acizî û
.tiştên din ên ne xweş re mijûl bibe. Lê ev ne mumkin e

Di vê dinyaya dualîteyê de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyana tune. Rûyekî pereyek bêtir yê din
nayê bidestxistin. Tiştê ku em di kûrahiya dilê xwe de bêtir
.wê dikin, di tiştê ku dinya pêşkêş dike de nayê dîtin

Hilbijartin bi kesê ve girêdayî ye. Gelo ew ê li cihê xelet
li tiştê ku lê digerin bigerin û bêhêvîbûn li dû bêhêvîbûnê
?biceribînin

Mirov bi hemû hêz û xwesteka xwe digerin, lê tiştê ku lê
digerin nabînin, ev yek dibe sedema dilşikestin û bêhêvîtiyê.

Wekî din, ev yek dibe sedema zêdebûna nerazîbûnê, ku di
encamê de vediguhere hêseke dijwar û di dawiyê de dibe
kiryarên tundûtûjiyê. Ji ber vê yekê, rêbaza xelet a lêgerînê
.nagihîje bextewariya xwestî

Afirînerê Bilind ji bo me bextewariyek bêtirmasî û
bêtirmahî dixwaze ku tenê di kûrahiya giyan de dikare were
dîtin. Ji ber vê yekê, Xwedê ev gerdûn bi awayekî afirand ku
tiştê tê de dilê mirov tîr nake û daxwazên wî pêk nayne
heya ku ew berê xwe nede çavkaniya bextewarî, bextewarî û
.razîbûnê, ku ew jî çavkaniya wê ye

Bi rastî, Padîşahiya Ezmanan di hundirê mirov de ye

Balansa di mîzanê de
Hevsengî îdealek e ku fikran li hev dicivîne
Madî, psîkolojîk, hestyarî û manewî
Di yekîtiyeke ahengdar de, ew bi xwezayê pratîkî ye
Ew ramana afirîner teşwîq dike û xebata hilberîner
teşwîq dike

Her yek ji me dixwaze laşek saxlem hebe
Saxlem û azad ji hemû astengî û celebên qelsiyê
Em jî dixwazin ku hişê me hişyar be
Û ku hest û nerînên me ji bo me dixebitin, ne li dijî me
Em dixwazin ku ew bibe alîkar ku têkiliyên me bi kesên li
.dora me re baştir bibin
Ahengdar û têrker, tam wekî ku em dixwazin bin
Bi aliyê ruhî yê hebûna me re têkilî datînin
Dem dikarin dijwar bin
Gelek zext hene
Rageşî zêde dibe
Ji bo ku di rewşên weha de hevsengiyê bi dest bixe
Veberhênanek enerjî, dem û baldariyê hewce dike
Hevsengî bi xeyalên xeyalî nayê bidestxistin
Berevajî vê, divê ev bi plansaziyek rastîn û hewldanek
.cidî were bidestxistin
Di jiyana me de gelek tişt hene ku hewceyê hevsengiyê
.ne

Gelek ji wan bi hev re nelihev xuya dikin
Mînakî, berpirsiyariya li hember malbatê
Jiyanê qezenckirin û tenduristiyê parastin
Û bi rêzgirtina prensîbên edebî û exlaqî
Û mijûlbûna bi mîqdara mezin a agahiyên pêwîst
Erka li hember civakê
Ji bilî gelek pabendbûnên din ên ku dem û enerjiya me
hewce dikin
Dem ji bo me hemûyan kêr e
Lê ji bo kêmkirina pirsgirêkên me, divê em jiyana xwe
.hêsan bikin

?Çiqas wextê hêja di lêgerîna tiştên madî de tê xerckirin

Em wê wekî çêtirîn dibînin ji ber ku ew nû û pêdivî ye

" Lê ev obsesyon bihayek heye, ku Buda bi gotina

"Kî bixwaze ga xwedî bike, divê xwedî li wan derkeve"

Eger em jiyana xwe analîz bikin, em ê bibînin ku em ji

.gelek "bûkên" hez dikin

Ku medyayê û reklaman me pê qanih kir

Ji bo rehetî û bextewariya me pir girîng e

Bi awayekî ecêb, nûjeniyên bi navê teserûfa demê

Mirovê nûjen hatiye dizîn

Tiştên ku wî di dema vala de jê kêf digirt

Ji bo ku hêmanên nakok di jiyana me de hevseng bikin

Pêwîstiya me bi xalek referansê ya stabîl heye

Ev li gorî dem, cih, an şert û mercan naguhere

Jiyan her ku aloztir dibe, em bêtir hewceyê têgihîştinê

.ne

Ku tenê bingeha ku dikare were girtin û pê ve girêdayî

be

Ew Xwedayê Hemûkar e, Yê ku li pişt jiyanê di hemî

diyarde û xuyangên wê de ye

Ew qeyika rizgariyê ye di nav deryaya har û aloz a jiyanê

de

Penagehek ewle ji lêdanên jiyanê û paşketinên bi êş

Mirov ji xwe bawer dikin

Ji baweriya wan bi Xwedê bêtir

Her çend ew bi guman dizanin

Ew di dawiyê de

Ew nikarin nefes bigirin

An meş an tevger

Bêyî ajotin û hêza rasterast a Xwedê

Di şaneyên mêjî, dil û laş de tê hilanîn

Ji ber ku ew bi xwe ve girêdayî xwarinê bûn

hewa û tîrêjên rojê

Ew gihîştine wê baweriyê ku ev hêmanên derveyî

,Ew wan piştgirî dike û jiyanê dide wan
Lê ev xeyal e ku meriv bi vî rengî bifikire
Ji ber ku mirov rasterast girêdayî hêzekê ye
Ew hêz Xwedê ye
Ji ber ku Xwedê mezintirîn û pêroz e
Û ya herî bilind di hebûnê de
Xelk ji tirsê wî ketibû nav
Her çend ew ruhê evîn, nermî, diloanî û aştiyê be jî
Ez naxwazim agirê dojehî û şewitî di hişê mirovan de
biçînim

Ji ber ku Xwedê yê herî nêzîkî dil û giyan e
Ew ew bedew e ku bedewiya wî nikare bi tiştêkî din re
were berawirdkirin

Ger em bi vî rengî li ser vê yekê bifikirin
Em ê xwe nêzîkî Wî û ew ê xwe nêzîkî me hîs bikin
Û eger em bi dilsozî hewl bidin ber wê
Ew ê bi diloanî û diloanî destên xwe ji me re veke
Û eger em bi hemû dilên xwe jê bipirsin
Me hest bi bêrîkirineke zêde ji bo wî fikir
Ew ê were ba me
Bêsinor

-

Bi awayên bêhejmar
Lojîk nîşanî me dide
Xwedê sedem û sebeba vê hebûnê ye
Lê belê delîla rastîn a hebûna Xwedê
Negihîştî
Tenê bi deduksiyona rasyonel
Eger em bixwazin Xwedê bibînin
- Ku tenê armanca hebûna me ye -
Divê em ji
Pêvajoya ramana normal
Ji ber ku Xwedê ji têgihîştina hişê wêdetir e
Esasê wê nayê famkirin
Ez her û her bi ramanên xwe ve mijûl im

Bi xwestekên madî
Li ku derê ew ji hêla pêlên kêf û êşê ve tê avêtin
Ew bi hestên aloz diêşe
Eger em bixwazin bigihîjin astek bilind
Ji hişmendî û têgihîştinên bilindtir
Pêdivî ye ku raman ji holê rabe
Ji çalakiya wî ya har û hovane
Bi balkişandina hiş û medîtasyona li ser Xwedê
Gava ku bahoza ramanan kêr dibe
Da ku aramî û aramiya şîrîn û pîroz bikeve ser giyan
Hingê şagirt aramî û piştrastbûnê hîs dike
Li derveyî çarçoveya ezmûna normal
Her ku têgihîştina wî vedibe û şîyanên wî yên giyanî
şîyar dibin
Ew wê rasterast dibîne
Bêyî hestan
Hebûna xwedayî ya pîroz
Em gelek caran tiştên herî nêzîkî xwe nabînin
Em bê rawestan ji ber xezîneyên hêja derbas dibin
Û em li dû xeyala xwe berdewam dikin
An jî em hewl didin ku kevaneyan bigirin
Em di tariyê de ewlehiyê digerin
Her çend giyanên me bi rastî jî dixwazin ronahî bibînin
Em xewnên ku tîna me naşînin vedixwin
Dema ku giyanên me ji bo rastiya dawîn dixwazin
Em li dû xêzekê ne ku tewra tune ye jî
Di hewldanekê de ji bo dîtina aramiyê di siya wê de
Ji germahiya jiyanê û havîna wê ya germ
Dema ku em bi rastî dixwazin
Oazek ji aşî û aramiyê
veşartî di giyanên me de
Pirrengiya ne-lihevhatî
Ewê ku cîhan pê tijî ye
Tiştê ku me dixapîne û cezbe dike
Ji bo ku em bala xwe bidin tiştên madî

Ew tenê siya zer e
Ji bo xezîneyên kêr ên ku derewan dîkin
Di madenên bin erdê de
Divê em ji bo aramkirina hişê xemgîn bixebitin
Her tim li dû kelûpelên dinyayê digere
Û rêça xwe ber bi hundir ve digerîne
Divê em raman û xwestekên xwe li hev bînin
Bi rastiyên şîfayê yên tîr
Di kûrahiya xwe de hat dîtin
Wê demê em ê ahengek bibînin
Di jiyana me û di xwezayê de
Heger em hêvî û hêviyên xwe yên
Bi ahenga xwerû ya di hundurê me de
Em ê bi ewlehî di deryaya jiyanê de bigerin
Bêyî tîrsa xeniqînê
Ji ber ku hevahengiya me ya xwe
Ew ê bibe êlekek jiyanê
Û bi baskên baweriya bi Xwedê
Em ê di atmosfera aştiyê de bilind bibin
Dibe ku hin kes meraq bikin
„Heta ku em xwedî azadiya hîlbijartinê bin“
?Ji ber vê yekê çima encam li dijî hêviyên me derdikevin
:Bersiv wiha ye
Mirov îradeya xwe lawaz kiriye
Wî zanîna hêzên giyanî wî kir
di hişmendiya wî de heyî
Lê eger ew li ser xurtkirina îradeya xwe bixebite
Bi pratîkkirina xwe-kontrolkirinê
Û li ser ronahiya xwedayî ya di hundirê wî de fikir dike
Îradeya wî azad dibe
Û gava ku îradeya wî azad dibe
Ew dibe xwediyê çarenûsa xwe
Lê eger ew bibîne ku ew sax e
Bi awayekî ku wijdanê wî qebûl nake
Ew ê azad nebe û dê nikaribe hilkişe

Li ser pileya pêşketinê
Divê em dem derbas bikin
Ji bo kirina wan tiştan
Ya ku dibe sedema bextewariya me
Û ew feyde û qencî ji me re tîne
Kes nikare meşa me rawestîne
Heta ku biryardariya me bêqusûr be
Ber bi pêş ve diçe
Mirov xwe bi sînor dike
Di hundirê şaneyek teng de
Ji asoyê sînorkirî
ramanên piçûk
guherînên hestan
adetên nexweş
Ji ber vê yekê divê ew xwe perwerde bike
Ji bo ku hûn bêtir nerm, vekirî û qebûlkar bin
Divê em bixebitin da ku hewesên xwe di bin kontrolê de
bihêlin
Û perwerdekirina îradeya me di rêça rast de
Bi kirina tiştên herî baş ên jiyane
Û ku em divê bêtir li ser Xwedê bifikirin
Em ruhê evîn, aştî û biratiyê belav dikin
Li her goşeyekê vê dinyayê
Yên xwedî hişên zîrek

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Ji ber ku em ji çavkaniyek nenas hatine vê
dinyayê, ji bo me tiştêkî xwezayî ye ku em li ser eslê û
armanca jiyane meraq bikin. Em li ser Afirînerê vê
dinyayê dibihîzin û dixwînin, lê em nizanin ka em
çawa bigihîjin Wî. Tiştê ku em dizanin ev e ku
tevahiya gerdûn hebûna aqilê Wî yê îlahî radigihîne.
Çawa ku pêkhatiyên piçûk û rast ên saetekê me**

**heyranê saetçêker dikin, û çawa ku makîneyên mezin
û tevlihev ên kargehekê matmayî dikin û heyranê
dahênerê xwe dikin, her weha dema ku em ecêbên
xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye
matmayî dimînin, û em dipirsin:**

"Kê şiklê wê yê geş û ber bi rojê ve da gulê?"

Bêhn û bedewiya wê ji ku tê?

**Û pelên wê çawa bi ewqas rastbûnek bêhempa
hatine çêkirin û bi rengên ecêb û şad çawa hatine
boyaxkirin?**

**Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya zîvîn li dora me
belav dikin, me teşwîq dikin ku em li ser hişmendiya
ku van laşên ezmanî di fezaya kûr de rêber dike
bifikirin.**

**Ronahiya nerm a heyva tijî ji bo çalakiyên rojane
têrê nake, ji ber vê yekê hişê aqilmend û sebirdar me
îlham dike ku em bi şev bêhna xwe vedin. Piştî roj
hiltê, û ronahiya wê ya geş dihêle ku em cîhana li
dora xwe bi zelaî û aramiyê bibînin, û dihêle ku em
karên ku ji me re derdikevin bikin.**

**Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: yên laşî
û yên ruhî. Dema ku tenduristiya me xirab dibe, bo
nimûne, em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem
bijîşk. Lê demek tê ku ne bijîşk û ne jî kesek din
nikare alîkariyê bike, û em berê xwe didin rêya
duyemîn: hêza ruhî ya ku beden, hiş û giyanê me
afirandiye. Hêza laşî bi sînor e, û dema ku ew têk
dixe, em berê xwe didin hêza îlahî ya bêdawî. Ev ji bo
pêdiviyên me yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em
çêtirîn xwe dikin û dîsa jî têra xwe nabînin, em berê
xwe didin wê hêzê.**

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan herî xirab in Hin kes ji yên din bêtir zextê hîs dikin ji ber ku berxwedana wan qels e Ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew mîqdarên cûda yên enerjîyê xerc dikin Ger kesek bi pirsgirêkek pir dijwar re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê nikaribe wê derbas bike Kesên ku hişê wan xurt e dikarin bi şikandina astengiyan û hejandina bingeheên xwe zehmetiyên xwe derbas bikin Lêbelê, tewra mirovên herî bihêz jî carinan bi têkçûnê re rû bi rû mane Dema ku em bi gelek pirsgirêk û zehmetiyên madî, rewşenbîrî û giyanî re rû bi rû dimînin, em fêhm dikin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de çiqas sînordar e.

Hewldanên me divê ne tenê ji bo bidestxistina tenduristî û ewlehiya darayî ya baş bin, lê di heman demê de ji bo lêgerîna wateya jiyanê jî bin. Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me disekin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku her sererastkirinek madî bikin ku em bawer dikin dê rehetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rêyek bê encam û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin; ez dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dikin ku çareseriyek bi bandor ji bo pirsgirêka xwe bibînin. Û gava ku ramana me têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev, bi serê xwe, celebek dua ya bersivdayî ye.

Dua: Pêdiviyek giyanî

Dua pêdiviyeke giyanî ye. Xwedê me wek belengaz neafirand, çimkî wî em li gor şiklê xwe afirand. Nivîsarên Pîroz vê yekê diyar dikin. Belengazek ku diçe mala mirovekî dewlemend û xêrxwaziyê dixwaze, para belengazekî distîne. Lê kurek dikare her tiştî ji bavê xwe yê dewlemend

bistîne. Ji ber vê yekê, divê em wek belengaz tevnegerin.

Hin kes xuya dikin ku her tişt heye û di nav luks û rehetiyê de ji dayik dibin, hinên din jî xuya dikin ku tengahiyê û têkçûnê dikişînin. Wêneya Xwedê li ku derê di wan de ye? Hêza giyanê îlahî di her yek ji me de dimîne. Lê em çawa dikarin wê hêzê pêş bixin? Dibe ku we di demên berê de ji ber ku duayên we nehatine bersivandin bêhêvî hîs kiribe, lê hêvî û baweriya xwe winda nekin. Ji bo ku hûn bizanin ka duayên we bi bandor in an na, divê hûn di kûrahiya xwe de baweriyek bingeîn bi hêza dua bikin.

Dibe ku duayên hin kesan bêbersiv bimînin ji ber ku ew hildibijêrin ku lava bikin Bi heman awayî, divê mirov bizanibe çî ji Xwedê bixwaze Hûn dikarin bi hemû dil û hemû hêza xwe dua bikin ku erd û her tiştê li ser wê xwedî bikin, lê duayên we nayên qebûl kirin ji ber ku hemû duayên bi jiyana madî ve girêdayî bi xwezayî sînordar in, û bi rastî, divê sînordar bin Lê rêyek rast ji bo duakirinê heye Tê gotin ku pisîkek neh jiyan hene Lê zehmetî nod û neh jiyan hene! Divê hûn rêyek bi bandor bibînin ku ji "pisîka zehmetiyan" xilas bibin Sirra duaya bi bandor di guhertina rewşa mirov ji ya dilxwazekî bo ya kesekî xwedî maf de ye Dema ku hûn ji Xwedê tiştê ji wê xwezaya giyanî dixwazin, duaya we dê hem hêz û hem jî şehrezayî hebe.

Tovên serkeftinê di îrade û îradeyê de ne

Piraniya mirovan dema ku hewl didin tiştêkî pir girîng bi dest bixin, pir dilgiran û bi fikar dibin. Bi fikar û dilgiraniyê tevgerîn hêza îlahî nakişîne, lê bikaranîna aram û berdewam a îradeyê hêzên gerdûnê dihejîne û bersivê ji Mutleqê bêdawî tîne. Tovên serkeftinê ji bo her tiştê ku hûn dixwazin bi

dest bixin, di îradeya we de ne. Îradeyek ku ji ber zehmetiyan tê şikandin û pelçiqandin, demkî felc dibe. Lê kesê bi biryar û bi biryar ku dibêje, "Dibe ku laşê min perçe bibe, lê serê îradeya min dê bilind bimîne û bi biryardariyê were ajotin," asta herî bilind a îradeyê nîşan dide.

Îrade û rêça wê ya rast ew e ku statuya mirovekî bilind û bilind dike Dema ku mirov dev ji bikaranîna îradeyê berdide, ew dibe mirovekî asayî, di rêça bûyeran de bêbandor e Gelek dibêjin ku divê em îradeya xwe ji bo guhertina rewşan bikar neynin, ji tirs ku plana Xwedê asteng bikin Lê çima Xwedê îradeyek da me ger ew nexwest em wê bikar bînin? Carekê ez rastî zilamekî hişk hatim ku got ku ew bawer nake ku îradeyê bikar bîne ji ber ku ew girîngiya xwe xwedî dike Min bersiv da, "Tu niha îradeya xwe bikar tînî, û bi tundî, da ku li hember min bisekinî Tu wê bikar tînî ji bo axaftin, sekinandin, meş, xwarin, çûna sînemayê, û heta razanê Tu her tiştê ku tu dikî dixwazî Bêyî îradeyê, tu dibî robotek" Erka mirovekî ye ku îradeya xwe, ku ji hêla xwestekan ve tê rêvebirin, bi îradeya Xwedê re li hev bîne Ji ber vê yekê, dema ku duaya rast bi berdewamî tê pêşkêş kirin, ew bi xwe dibe îradeyek

Divê hûn baweriya xwe bi ihtîmala bidestxistina tiştê ku hûn dua dikin bînin. Ger hûn dua dikin ku xaniyek hebe, û di heman demê de hişê we dibêje, "Tu çawa dikarî xaniyek bikirî, ey bêaqil?", hûn bi vê ramanê îradeya xwe qels dikin. Dema ku hûn hevoka "Ez nikarim" ji hişê xwe derdixin, hûn hêzek bilindtir bi dest dixin. Bê guman, xanî ji ezmanan nakevin, û ji bo bidestxistina xaniyek, divê hûn îradeya xwe bikar bînin û çalakiyên avaker bikin da ku bigihîjin armanca xwe. Dema ku hûn berdewam bikin û red bikin ku

têkçûnê qebûl bikin, hûn ê bikaribin tiştê ku hûn dixwazin nîşan bidin. Û dema ku hûn bi berdewamî wê îradeya xwe bi raman û kiryarên xwe bikar bînin, xwestekên we dê werin bicîh kirin, û her tiştê ku hûn dixwazin û bêriya wê dikin dê were ba we. Dema ku hûn bi biryardarî û îsrar berdewam bikin, encama xwestî dê bi regek xuya bibe, her çend tiştê ku hûn dixwazin bi rastî di vê dinyayê de tune be jî. Di vê îradeya xwedayî de bersiva îlahî heye, ji ber ku îradeya baş ji Xwedê tê. Îradeya berdewam îradeyek îlahî ye.

Tovên ramanên neyînî bişewitînin

Îradeyeke qels îradeyeke mirovî ya qels e Dema ku ceribandî û tîkçûn wê diqetînin û parçe dikin, ew girêdana xwe bi Afirînerê bêdawî wînda dike. Lê li pişt îradeya mirovî îradeya îlahî heye, ku ne bêtêvî û ne jî tîkçûnê nas dike. Heta mirin jî, bi hemû hêza xwe, nikare îradeya îlahî bişkîne an jî asteng bike. Xwedê bê guman dê bersiva wê duaya ku ji hêla îradeyeke biryardarî û berdewamiya bêdawî ve tê ajotin, bide.

Piraniya mirovan, çî ji hêla laşî ve, çî ji hêla derûnî ve, an jî herduyan ve tembel û bêhal in. Ew dixwazin meditasyonê bikin lê tenê li ser xewê difikirin. Gava ku xewbûn wan digire, ew dikevin xeweke kûr, û ev dawîya nîmêjê ye! Di vê rewşê de, îradeyê tê veşartin. Mejiyê mirovekî asayî bi tovên "Ez nikarim" tijî ye. Di malbateke xwedî taybetmendî û adetên diyarkirî de ji dayik dibin, ew ji van bandor dibin, bawer dibin ku ew ji vê yekê bêpar in an jî divê ev tovên zirardar werin şewitandin û bandora wan ji hişmendiya were rakirin. Hûn xwedî hêz in ku her tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin. Ew hêz di bingeha îradeya we de ye.

Kesên ku dixwazin îradeyê pêş bixin, hewceyê hevaltiyek baş in. Ger hûn dixwazin bibin matematîkzanek mezin û hevalên we yên polê ji matematîkê hez nakin, bê guman hewesa we dê kêmbibe. Lê gava ku hûn bi matematîkzanên jêhatî re têkilî daynin, îradeya we dê xurt bibe, û hûn ê bikaribin bibêjin, "Ger yên din dikarin biserkevin, ez jî dikarim."

Tenê ji bo avakirina îradeya xwe, ji bo tiştên mezin lezê neke. Ji bo ku tu biserkevî, divê tu pêşî îradeya xwe bi tiştên piçûk ên ku te guman dikir ku tu nikarî bikî biceribînî. Ger tu hewl bidî, serkeftin dê li pey te be.

Ez hîn jî hemû armancên ku heval û yên din ji min re digotin ku ez ê qet negihîjimê tînim bîra xwe, lê min ew bi dest xistin. Ev mirovên niyeta baş dikarin bi ramanên xwe zirarên mezin bidin. Bila Xwedê me ji wan û şîretên xwe biparêze. Hevaltî bandora herî mezin li ser îradeyê dike. Çûna govendan bi alkol û muzîka bilind, li şûna ku di perestgeha bêdengiyê de meditasyon bike, hişê bi toza lerizînên dinyayê ewqas stûr qirêj dike ku ji holê rakirina wan dijwar e. Îradeya mirovek bê guman ji hêla bandora hevalên xwe ve tê xurt kirin an jî qels kirin. Pêşxistina îradeyê tenê bi xwe-hewildanê pir dijwar e. Pêdivîya we bi mînakek baş heye ku hûn teqlîd bikin. Ger hûn dixwazin bibin wênesaz, di nav tabloyên baş de bijîn û bi wênesazên re hevaltiyê bikin. Ger hûn dixwazin bibin mirovek giyanî, bi mirovên giyanî yên xwedî karakterê esil re hevaltiyê bikin.

Cudahiyê girîng di navbera bawerî û ezmûnê de heye. Bawerî ji tiştên ku we bihîstine an xwendine û wekî rastiyên bingeîn qebûl kirine tê. Ji aliyê din ve,

ezmûn ew e ku we bi xwe şahidî kiriye û bi rastî fêm kiriye. Baweriya kesên ku Xwedê tecrûbe kirine bê guman e. Ger we qet porteqalek tam nekiribe, hûn dikarin li ser taybetmendiye wê werin xapandin. Lê heke we berê porteqalek xwaribe, hûn nikarin werin xapandin, ji ber ku we fêkî tam kiriye û hûn wê baş dizanin.

Hevaltiya wan kesan bigere ku baweriya te xurt dikin

Ramanên li ser Xwedê, serkeftin, şîfa û hwd., hemî di hişê we de mîna kapsulên psîkolojîk dimînin. Wan biceribînin. Ji bo ku hûn ramanên xwe biceribînin, divê hûn îradeya xwe bikar bînin da ku wan bînin jîyanê. Ji bo ku hûn îradeya pêwîst pêş bixin, divê hûn bi mirovên xwedî îradeya xurt re têkilî daynin. Ger hûn bi îradeya Xwedê şîfayê dixwazin, hevaltiya wan kesan bikin ku baweriya we xurt dikin û îradeya we enerjîk dikin.

Min li seranserê Hindistanê geriyam û li kesekî ku bi rastî Xwedê nas dikir geriyam, lê ew kêmbûn. Her mamosteyekî ku min pê re hevdiştin kir baweriyên xwe yên şexsî parve kirin. Lê di mijarên giyanî de, min biryar da ku tenê bi gotinên li ser Xwedê razî nebim. Min dixwest Wî biceribînim û bi rastî hebûna Wî hîs bikim. Tiştên ku ji min re dihatin gotin bêwate bûn heya ku ez bi rêya ezmûna şexsî fêm nekim.

Carekê, ez bi hevalekî xwe re li ser pîrozên Hindistanê diaxivîm. Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di rastiyê de şarlattan in ku Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pişeyê brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê

yekê ji min re got, min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku li Kalkutayê yek brokerê pêbawer tune ye, û ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev e ku min mebest dikir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew bêdeng ma. Min bi aramî û bi dilo vanî berdewam kir, "Ez li ser brokeriyê tiştek nizanîm, û hûn jî li ser pîrozan tiştek nizanîn."

Pratîka olî gihîştîye astekê ku gelek kes êdî nikarin ramanên xwe yê giyanî wergerînin ezmûna jiyanê. Ez li vir ji ezmûna kesane diaxivim. Ez naxwazim tenê li ser tiştên ku ez ji hêla rewşenbîrî ve dizanîm biaxivim. Piraniya mirovan çend pirtûkan li ser rastiyê dixwînin û bêtir ku hewldana pêwîst bikin da ku rastiya li pişt gotinan fam bikin, xwe bi xwe têr dikin. Daxuyaniyên vala û vala yê rastiyê giyanî ji me re sûdmend nînin û bandorek erênî nahêlin. Divê em di navbera xutbeyên mirovan û çîroka jiyana wan de cûdahiyê bikin. Her kesê ku dixwaze yê din fêr bike, divê pêşî nîşan bide ku wan bi rastî tiştê ku fêr dibin ezmûn kiriye û bi ezmûnî fêr kiriye ka ew çi dibêjin.

(Û min dît ku mirov ji bilî berhema hewldanên xwe tiştek din nîne)

Her kesê ku bêtir hewl bide, ew hêjayî rûmetê ye

Bi heweseke mezin, ew ber bi bilindahiyê ve diçe

Yê ku xwedî xeyalên herî bilind bû, yê herî berbiçav bû.

Ew kesên ku dixwazin pêş bikevin, dereng namînin

Û yê ku dixwest dereng bimîne pêş de nehat

Aştî li ser te be

Înîsiyatîf û ruhê afirîneriyê

Dema ku em li dîmenên bêhejmar û bêdawî yên vê dinyayê, li girseya mirovahiyê ku bi ser û ber di qonaxên jiyânê re direvin dinêrin, em bi matmayîbûnê tijî dibin û ji xwe dipirsin ka raz li pişt vê diyardeya ecêb çi ye? Armanca dawîn a rêwîtiya me çi ye? Û rêya herî baş a gihîştina wê çi ye?

Piraniya me bê armanc, bê armanc û rêyek, mîna wesayîten ku ber bi valatîyê ve diçin diçin û tên. Dema ku em bi bêxemî û bêhişmendî di rêyên jiyânê de digerin, em nikarin armanca rêwîtiya xwe fam bikin. Em kêr caran ferq dikin ka em di rêyên bizmarî de dimeşin ku naçin tu derê, an jî di rêyeke rast de ku rasterast ber bi cihê ku em dixwazin ve diçe. Û em çawa dikarin armanca xwe bibînin ger me qet li ser nefikirîbe?

Piraniya mirovan - tevî ku armanca jiyânê nizanin - xwedî însiyatîfeke têr in ku armancên xwe diyar bikin û bişopînin û bi awayekî maqûl bi hawîrdor û şert û mercên xwe re mijûl bibin. Û însiyatîf çi ye? Ew şiyana afirîneriyê ye, şewqeke Afirînerê bêdawî ye ku di hundirê her yek ji me de heye.

Piraniya mirovan di hişê xwe de mîna motorên bi hêzek yek hespî ne! Tevî potansiyela mezin a di hişê her mirovî de, pir kêr kes wê hêza nehatî bikaranîn bikar tînin. Berjewendiyên mirovan bi gelemperî bi pêdiviyên jiyânê yên wekî xwarin, xebat, şahî, xew û hwd. ve sînordar in.

Psîkolog dibêjin ku ferqek sereke di navbera mirov û heywanan de heye: ji hemû mexlûqan, tenê

mirov dikenin (belkî ji bilî meymûn û hîyenên gurrîn). Ken sûdmend e, û heke mirov vê diyariyê bikar neyne, yek ji aliyên herî girîng ên pêşkeftina mirovan ji dest dide. Divê em nebin mîna wan kesên ku jiyanê bi perspektîfek hişk û cidî dibînin, ne dikenin û ne jî dikenin, û di encamê de, qet bi rastî ji jiyanê kêfê nagirin.

Ji bilî kapasîteya bêhempa ya mirovan ji bo kenê, mirov xwedî şiyaneke din a bêhempa ne: yek ji mezintirîn ji hemûyan, kapasîteya afirîneriyê an nûjeniyê. Ev şiyana sir û nepenî çi ye? Rojava welatê nûjeniya zanistî ya pratîkî, pîşesazî û sepandî ye. Rojhilat welatê ronakbîrî û afirîneriya giyanî ye. Ji ber vê yekê, ruhê înnîsyatîfê kapasîteya afirîneriyê ye - kirina tiştê ku berê kesî nekiriye, bi awayên nûjen.

Ruhê afirîneriyê şiyana afirîner e ku ji Afirîner tê

Mirovan bi vê diyariya pîroz çi kirine? Çend kes bi rastî hewl didin ku potansiyela xwe ya afirîner bikar bînin? Hefte, meh û sal derbas bûne û berdewam dikin, û ew neguherîne, tenê bi temen re diguherin. Takekesê afirîner mîna meteorek geş dibiriqê ku di fezayê de diherike, ji tunebûnê tiştê diafirîne û bi hêza afirîner a giyanê bilindtir tiştê ne gengaz gengaz dike.

Sê kategoriyên afirîner hene:

Kategoriyên îstîsnaî, berbiçav û neasayî hene; kategoriyên navînî; û kategoriyên asayî. Û dû re bi sedan û hezaran hene ku dikarin wekî tiştê neyên dabeşkirin.

Vê pirsê ji xwe bipirse: "Gelo min qet hewl da ku tiştê ku kesekî din berê nekiriye bikim?"

**Ew xala destpêkê ye ji bo aktîvkirina giyanê
înîsiyatîfê û berdana afirîneriya veşartî.**

**Mîna wan kesan nebe ku bawer dikin ew nikarin ji
tiştên asayî û nas cuda tevbigerin. Ew mîna
xewnmeşîyan in. Pêşniyarên ku ji binhişê wan distînin
wan îqna kirine ku ew hemî ji heman celebê ne.**

**Dem hatiye ku mirov xwe ji rewşa nezanî û
matmayîbûnê şiyar bike û ji xwe re piştrast bike ku
ew xwediyê mezintirîn diyariyên mirovan e: ruhê
afirîneriyê.**

**Her mirovek xwedî şikestinek potansiyeleke
bêhempa ye, ku dihêle ew tiştêkî bêhempa biafirîne.
Mixabin, mirov pir caran di bin bandora magnetîkî ya
hawîrdora xwe de ne û hewl nadin ku ji kişandina wê
ya bihêz xilas bibin. Ger kesek bêje, "Tiştêk tune ku
meriv biceribîne, ew berê hatiye kirin," ew dihêle ku
ew bibin qurbanê hişmendiyeke dinyayî ku bê
îradeyek e û bêhêvîbûnê asteng dike. Ji ber vê yekê
ye ku gelek kes di jiyanê de têk diçin.**

**Ev ji bo aliyê giyanî jî derbas dibe. Gelek kes hene
ku di tevahiya jiyana xwe de bêguherîn dimînin. Tevî
nerazîbûna wan ji ber tengavbûna hişê xwe û ezmûna
wan a sînorkirî, ew ji ramana cuda ji ya ku ew lê mezin
bûne ditirsin. Divê mirov xwe li gorî fermanên wijdanê
xwe û teşwîqên dilê xwe li gorî ceribandînan jiyanê
biguncîne, û bêyî fêhmîkirinê bi korî tevnegere.**

**Mamosteyê min ê rêzdar, Sri Yuktswarji, ji min re
got:**

**"Heke tu bi rastî baweriya xwe bi Xwedê tînî û
tiştêkî bixwazî, Xwedê wê tiştî dide te, her çend ew
tişt bi rastî di gerdûnê de tune be jî."**

Min ew baweriya bêdawî bi Xwedê û bi îradeya xwe hebû, û min her gav dît ku derfetên nû ji bo min diafirin da ku ez tiştên ku min dixwest bi dest bixim.

Potansiyela afirîner a di nav mirovahiyê de bêçalak, pêşneketî û bê bikaranîn dimîne. Ev hêz xwerû û xwezayî ye, bê îstîsna di her mirovî de heye, lê mirov nikarin wê bikar bînin. Ji ber vê yekê, ev giyanê afirîner çawa dikare were şiyar kirin?

Eger hîn jî jêhatîyên ramana afirîner pêş nexistibin da ku rêya xwe ava bikî, tu dikarî hewl bidî ku tiştê ku kesê din berê kiriye baştir bikî. Hewldana ji bo baştirkirina nûjeniyên yên din rêbaza herî gelemper e.

Cureyê duyem an navîn ê ruhê afirîner di wan kesan de tê dîtin ku tiştên nû diafirînin an jî îcad dikin, lê bêyî tu girîngiyeke girîng.

Taybetmendiya bêhempa ya giyanekî afirîner ew e ku dihêle xwediye wê di ronahiyek geş de li ber cîhanê raweste, mîna kesayetiyên mezin ên ku tiştên nû û sûdmend ji bo cîhanê derxistin holê, tiştên ku kesê berê nekiribûn. Ev jêhatîyên awarte xwedî giyanekî afirîner ê bêdawî bûn, ku ji hêla îradeyek bêdawî ve ji bo gihîştina armancên xwe piştgirî dikirin. Gelo Xwedê van kesayetiyên mezin qencî kir, mezinahiyek wusa cihêreng da wan? Gelo îradeya îlahî ew hilbijartin ku bigihîjin wê rûmetê li ser hemî yên din? Bê guman na. Wan tenê diyariyên xwe yên afirîner bikar anîn da ku mezinahî û rûmeta ku mîrateya her mirovî ye nîşan bidin, ji ber ku ew li gorî wêneya Xwedê, çavkaniya hemî afirînerî û nûjeniyê hatine çêkirin.

Ew kesên ku li dû rûmeta xwe ne, bi rastî jî mezin nînin. Bi serbilindî, xudperestî û xwegirîngiyê tijî dibin, ew ji Xwedê piştgirî nagirin. Ew kesên ku ji dayîne hez dikin, yê ku yê din teşwîq dikin ku potansiyela xwe derxînin holê, şîyanên xwe pêş bixin û baweriya xwe bi xwe pêş bixin, bi rastî jî mezin in.

Piraniya kesên ku mezin bûn, bi awayekî nehişmendî hatin rêberkirin: ew xwedî destdanek mezinbûnê bûn ku wekî bingeha bingeîn xizmet dikir ku wan avahiya jiyana xwe li ser ava kirin, di warê afirîneriya xwe de bûn bêhempa û bi awayekî berbiçav serketin.

Eger tu xwedî taybetmendiya mezinbûnê bî, ev tê wê wateyê ku tu bi awayekî nehişmend ji aliyê hêzên hişê ve hatî rêber kirin, ku şîyana wan te hiştiye ku tu enerjiyên xwe yê afirîner bi vekirina kanalên veşartî di giyanê xwe de û girêdana wan bi hişmendiya tevahî, çavkaniya hemî orîjînalîtî û afirîneriyê, pêş bixî.

Mezinahî jî dikare were afirandin, yanî ew dikare bi pêşxistina jêhatîyên mirovan û lezandina mezinbûna mirovan were çandin. Rêyek heye ku mirov bi bidestxistina vê hêza bêhempa û ecêb mezin bibe. Bi aqilmendî tevgerîn û bi perwerdehiya rast, mirov dikare ruhê afirîneriyê xurt bike û potansiyela wê derxe holê. Ew kesên ku demek dirêj hewlek mezin dane, ew in ku niha ji pêkanîna hêviyên xwe û pêkanîna xewnên xwe kêfxweş dibin. Divê hêzên razayî yê di hundurê mirov de werin derxistin û ji bo derbaskirina tiştên ku dijwar û nederbasdar xuya dikin, xebata dijwar were kirin.

Kesê xwedî azwerî divê amade be ku li hember nerînên dijwar û rexneyên êşdar ên cîhanê bisekine

da ku di her warî de, çi madî be çi jî rewşenbîrî, serkeftinê bi dest bixe. Divê mirov ji nerînên bêhêvî yên kesên xwedî vîzyonek sînordar jî haydar be ger mirov dixwaze orîjînal, afirîner û nûjen be, û ger mirov bixwaze bi awayekî cuda bifikire û biaxive, hetta hinekî jî. Divê coşa mirov bêwestan be, qet nehêle ku bêzarî an bêxemiya mirovan bikeve qada wê.

Ew kesên ku xwedî giyanekî afirîner ê ecêb in, hemû zehmetî, pirsgirêk û astengiyan dadîqurtînin, di kûrahiya dilê xwe de bawer dikin ku ew rast in.

Bi dilsozî û sebireke bê şik û guman ku li hember dudiliyê û paşveçûnê derdikeve, bi bereketa Xwedê berdewam bike, bizanibe ku hêza afirîner a bêdawî dê destê te bigire û di rê de piştgiriye bide te.

Pêşî, divê mirov bi hişmendî dest bide hêza bêdawî. Ev hêza pîroz çavkaniya hemû afirînerî û nûjeniyê ye. Dema ku ev çêbibe, hem hişê hişmend û hem jî hişê binhiş bi hêz û îradeyê tijî dibin.

Bi salan ez ditirsiyam ku ruhê afirîner ê ku min di bin şert û mercên dijwar û ceribandînan dijwar de di hundurê xwe de çandibû wînda bikim. Lê niha ez fêm dikim ku qanûna dawîn û bêdawî di giyanê min de dijî. Ew qanûna pîroz bingeha hemî zanist, huner û zanîne ye. Û heke ez bi wê piştgiriya îlahî ve bijîm, ne mimkûn e ku ez têk biçim.

Dema ku hûn dixwazin tiştekî ecêb û ecêb biafirînin, bédeng rûnin û kûr bifikirin heta ku hûn wê hêza bêdawî û afirîner a di hundurê we de hîs bikin. Biceribînin ku tiştekî nû bikin. Lê her gav piştrast bin ku hewildanên we ji hêla hêmana herî mezin a afirîneriyê ya hebûnê ve tene piştgirî kirin, ku ev hêmana pîroz li pişt her tiştê ku hûn dikin e, û ku ew ê

hêviyên we bicîh bîne û hewildanên we bi serkeftinê tacîdar bike.

Xwedayê Teala dixwaze ku em ji hêla hêza afirîner a bêdawî ya ruhê îlahî ve werin rêber kirin. Mirovan bi bêxemî û bêçaretîyê çavkaniya hêza afirîner di giyanên xwe de asteng kirine, û divê ew hemî astengî û bermahiyên ku nahêlin avên pêroz bi azadî di her alî de herikin ji holê rakin. Divê ew xwedî biryardariyek bêdawî û îradeyek çalak a ji bo qencyê bin, û wê hingê xewn dê pêk werin û xwestekên bilind dê pêk werin.

Piraniya mirovan tenê bi dubarekirina ramanên yên din razî dibin û kêr daran bi ramanek orîjînal tên. Baş e ku meriv ji ramanên baş ên yên din sûd werbigire, lê erkê her kesî ye ku tiştekî nû, çi rewşenbîrî be çi madî, li mîrata cîhanê zêde bike û xezîneya zanîna mirovan dewlemend bike. Her kes xwedî taybetmendiya bêhempa û şiyana kûr e ku li benda keşîfkirin û aktîfkirinê ne.

Di destpêkê de, ez ji bo bibim mamoste dudil bûm. Pabendbûn cidî ye û berpirsiyarî jî pir mezin in. Divê mamosteyek şokê amortîsor be, ji ber ku di kêliya ku ew aciz û tevlihev dibe, ew nikare alîkariya kesên ku li alîkariya wî digerin bike.

Mamosteyekî rastîn divê ji her kesî hez bike û xizmetê ji her kesî re bike, mirovahiyê fêr bike û Xwedê nas bike. Dema ku şêwirmendê min, Seri Yokstuargî, ji min re got ku rola min di vê jiyanê de rola mamosteyekî giyanî ye, min berê xwe da Xwedê, baweriya xwe pê anî û ji bo alîkarî û rêberiya Wî dua kir.

Dema min dest bi dayîna dersan kir, min niyeta xwe danî ku dersên min ne ji pirtûkan û zanîna teorîk, lê ji îlhama hundirîn û ezmûna kesane bin, ez baş dizanim ku hêza afirîner a ku çavkaniya wê qet zuwa nabe û herikîna wê qet namîne li pişt raman û gotinên min e.

Ew hêz di gelek waran de ji bo alîkariya kesên din di karê wan de û bi awayên cûrbecûr yên din jî hatiye bikar anîn.

Min negot, "Ya Xudan, ji bo min bike"

Belê, min got: "Ya Xudan, ez dixwazim vê bikim, lê tenê bi rêberî û bereketên Te ez ji Te lava dikim ku îlhama min bidî min û bi destê min bigire."

Tu dikarî tiştên biçûk bi awayekî bêhempa û bêhempa bikî Tu dikarî di warê xwe de yê herî baş bî Divê em her tim rêyên baş-şopandî neşopînin; divê em ji bo xwe û yên din rêyên nû biafirînin Mirov dikare tiştekî ku kesî berê nekiriye bike - tiştekî ku hişê mirovan bigire û cîhanê matmayî bike

Tu dikarî îspat bikî ku ruhê îlahî yê afirîner di hundirê te de dijî û bi rêya te dixebite. Demên berê çûne û êdî dîrok e. Her çend şaşiyên te bi qasî deryayê kûr bin jî, eslê giyan pir xurt e ku ji hêla wan ve were daqurtandin. Lê ev rastî bêwate ye heke mirov di ramana xwe ya xelet û kiryarên xwe yên xelet de israr bike bêyî ku hewlek cidî bide ku rêya xwe rast bike û xwe îslah bike.

Lê em ji kesên dilsoz û cidî dixwazin ku xwedî biryardariyeke xurt û bê şik û guman bin da ku li ser vê rêyê berdewam bikin bêyî ku rê bidin şaşiyên berê

**ku pêşketinê asteng bikin an jî ramanên sînordar
îradeyê zincîr bikin.**

**Dibe ku jiyan tarî û atmosfer tarî bibe; dibe ku
zehmetî derkevin holê û dibe ku derfet bêhemdî ji
dest biçin Lê hay ji xwe hebin ku hûn têkçûnê qebûl
nekin an jî ji xwe re nebêjin, "Her tişt ji bo min qediya,
Xwedê min terk kiriye" Ji ber ku heke hûn wiya bikin,
hûn ê xwe hilweşînin, û wê hingê kes nikare alîkariya
we bike.**

**Dibe ku malbata te te red bike, şansê baş te
berde, dibe ku heval te bihêlin, û hêzên mirovahiyê û
xwezayê dikarin li dijî te komployê bikin. Lê heta ku
baweriya te bi Xwedê û îradeyeke xurt hebe, tu dikarî
êrîşên çarenûsê paşve bixşî û li hember zehmetiyan
mîna kevîrekî zexm rawestî ku pêlên dijwar lê dişkên,
û bi gaveke aram û serê bilind bimeşî, wekî ku li mêr
û jinên esilzade tê.**

**Tew sed caran jî têk biçî, dîsa biceribîne û biryar
bide ku tu dê li ser zehmetiyan bi ser bikevî û taca
rûmetê bi dest bixî. Bêhêvîbûn ne daîmî ye, û
bêhêvîbûn ceribandinek demkî ye. Xwedê dixwaze tu
serketî û bêşikestî bî, û hêza tevahî ya di hundirê te
de derkeve holê, da ku tu bikaribî rola xwe ya hêja li
ser dikê jiyanê bi cih bînin. Geşbîn be, û tu dê qenciye
bibînin, û ji bîr meke, "Bi rastî, bi zehmetiyê re rehetî
tê"**

**Baweriya xwe bi Xwedê bîne û li benda bereketa
Wî be**

Çimkî piştî şeva herî tarî sibeh û ronahî tê

**Lê hûn ê çawa rola ku di jiyanê de li gorî we ye
bibînin? Ger her kes bixwesta bibe padîşah û serok,**

dê kî bibin xulam û xizmetkar? Rola padîşah û rola xulam di lîstikê de bi heman rengî girîng in heya ku lîstikvan rolên xwe bi serkeftî bilîzin.

Û ji ber vê sedemê, em bi cudahî, xwestek û meylên bêhempa ber bi kar û hobiyan cûrbecûr ve hatin vê dinyayê. Xwedê ev cihan armanc kir ku bibe sehneyek kozmîk ji bo şahiya me dema ku em ji mala xwe ya bihuştê dûr in. Lê em plana derhêner û orkestratorê îlahî yê vê sehneyê ji bîr dikin û dixwazin rolên xwe li gorî tiştê ku em guncan dibînin bilîzin, ne wekî ku Xwedê dixwaze. Ji ber vê yekê ev kaos çêdibe, bêserûberî û alozî li seranserê cihanê belav dibe.

Mirov li ser dikê jiyanê têk diçin ji ber ku ew hewl didin rolên ji yên ku di destpêkê de ji bo wan hatine çêkirin cuda bilîzin. Carinan, palyaçoçek ji padîşah bêtir bala û heyranîyê dikişîne. Ji ber vê yekê, rola we çiqas bêwate xuya bike jî, wê bi qasî ku hûn dikarin û bi wijdanek paqij pêk bînin, û di çavên Xwedê de, hûn ê di nav serketîyan de bin.

Xwedê ji bo me qencyê dixwaze. Ger rolên ku em dilîzin xemgîn an trajîk bin, divê em li dijî jiyanê serî hilnedin, lê belê divê em baweriya xwe bi Xwedê xurt bikin (Û di vî warî de, Pêxember, silavên Xwedê li ser wî bin, gotiye:)

"Xwedê nexweşiyekê bêyî ku dermanê wê jî bide naşîne, ji ber vê yekê bi lava û dua li nexweşiyê binihêrin."

(Ey giyan, ji ber zehmetiyeke mezin bêhêvî nebe)

Û ez ji Afirîner, Xwedayê hemû afirandinê, ji rihetiyê piştrast im

Çend zehmetî hatine û çûne, û paşê jî rawestiyane.

Piştî bandora wê li ser pere û jiyanan)

Senfoniye Ruhî
Gotin, helbest, şîret û pejirandin
Mamoste



Divê em fêrî fedakariyê bibin, ji ber ku dîtina bextewariyê bi bextewarkirina yên din armanca rastîn a .hemî hezkiriyên Xwedê û bawermendên Wî ye Bextewarîkirina yên din tiştê ecêb û pir girîng e ji bo bidestxistina bextewariya me, û ew bi xwe kiryarek xelatkar .e

Hin kes tenê li xwe difikirin û dibêjin "Tekane tiştê girîng ji bo min bextewarî ye." Lê mixabin, ew mirovên wisa ne ku .qet bextewariyê nabînin

Nayê şîret kirin ku meriv li bextewariya xwe bigere û di .heman demê de bextewarî û xweşiya yên din paşguh bike Ew kesê ku bi bêwijdanî debara yên din dizîne, dibe ku dewlemend bibe, lê ew ê bextewar nebe, ji ber ku kîna yên .din li hember wî dê ji jehra kujer kujertir be :Şerîeta Xwedê ev tişt ferman dike

Dema ku kesek hewl dide bi rehetî li ser hesabê yên din bijî, ew yên din dê hewl bidin ku jiyana wan xemgîn bikin. Lê heke ew hewl bidin ku yên din bextewar bikin, hetta bi hesabê yên xwe jî, yên din dê li ser başî û bextewariya wan bifikirin. Dema ku em li ser pêdiviyên xwe yên bingeîn difikirin, divê em li ser pêdiviyên yên din jî bifikirin. Û dema

ku em ji wan re eleqedar dibin, em ê ji wan re başî û
.bextewariyê bixwazin

Kesê altruîst bi malbat û cîhana li dora xwe re di
ahengekê de dijî. Ji aliyê din ve, kesê xweperest bi
berdewamî rastî pirsgirêkan tê, dikeve lingan û aramiya hişê
.xwe winda dike

Dema ku hûn fêm bikin ku Xwedê aştiya di hundurê we
de ye, hûn ê fêm bikin ku ew di hemî tiştên baş ên di
afirandinê de aşî û ahengek e, û hûn ê wî di bedewiya
xwezayê de bibînin, nêzîkbûna wî di dostaniya dilsoz de hîs
bikin, û bereketên wî di xwestekên hêja û armancên
rûmetdar ên bê armancên xweperest de hîs bikin. Hûn ê
hebûna wî li pişt perdeyên bêdengiyê û di hemî tiştên ecêb
.de hîs bikin

Bi dilgermî li derî bixe û perde dê were rakirin û tu dê
rûyê herî bi heybet di hemû geşî û heybetmendiya wê de
bibînin

Eger tu ji Xwedê hez bikî, tu dê evîna Wî hîs bikî û tiştek
din nikare te bixapîne

Tu ber bi ezmûnên madî ve dikişînî ji ber ku te tama
bextewariya giyanî nekiriye, û gava tu tama wê bikî, tu ê
.ferqê bizanibî

Azad be di hilbijartinê de. Nehêle tiştek te sînordar bike,
û nehêle ku kes te kontrol bike an jî destwerdanê li
.bextewariya te bike

Xweya te beşek cuda ji tevahiya kozmîk e û divê tu wê
tevahiya bêkêmasî bibînî da ku hişmendiya bextewar
.biceribînî û kêfên evîna îlahî tam bikî

Piraniya mirovan nikarin hevsengiya pêwîst di navbera
.jiyana xwe ya pratîkî û giyanî de biafirînin

Mirovê ruhanî pêdivî bi pereyan heye, û mirovê dinyayî
nikare bê Xwedê bi bextewarî bijî

Ruhanîperest dixebite, û gotinên wî yên nehatine gotin
dibêjin: Xwedê hêzê dide min û biryardariyê dide min, ji ber
.vê yekê hêza wî zêde dibe û Xwedê hewlên wî pîroz dike

Mirovê dinyayî jî dixebite, lê ew dibêje: Ez ew im ku van
hemûyan bi tena serê xwe dikim, û tu kes ji min re xêrê
nabîne, ji ber vê yekê ew encamên nediyar li ser xwe tîne û
.dikeve xetereyan

Hemû çalakiyên pratîkî, çi ji bo armancên madî bin çi jî ji
bo armancên manewî bin, divê li ser prensîbên saxlem bin û
.di bin kontrola wijdan û hevsengiya aqil de bin

Ber bi Xwedê ve bizivirin, Wî bi bîr bînin û Wî bikin
navenda jiyana xwe. Gazî Wî bikin û dua bikin heta ku Ew
rêberiya we bike û nîşanê we bide ka qanûnên Wî çawa
dixebitin. Ji bîr mekin ku li ser Xwedê meditasyon kirin û
hebûna Wî hîs kirin ji mîlyonek analîz û ravekirinan çêtir e. Ji
Wî re bêjin ku hûn nekarin pirsgirêkên xwe bi tena serê xwe
çareser bikin, her çend hûn trîlyonek ramanan bifikirin jî, lê
çareserî mimkun in ger hûn wan bixin destên Wî. Pêşî ji bo
rêberiyê bipirsin, û dûv re ji gelek perspektîfan bifikirin da ku
çareseriyek guncan bibînin. Xwedê alîkariya wan kesan dike
ku alîkariya xwe dikin. Dema ku hişê we piştî dua kirina ji
Xwedê re di meditasyonê de aram dibe û bi baweriyê tije
dibe, hûn ê bi alîkarî û rêberiya Xwedê bikaribin çareseriya
.rast ji bo pirsgirêka xwe bibînin

Dema ku baweriya mirovekî bi rastî û îmkanên giyanî
vediguhere zanîna rastîn, ew kes ji hemû zanyarên li ser
rûyê erdê serkeftîtir û zanatir dibe. Mirovên mezin ên ku
Xwedê nas kirine, tevlihev nabin û ji gumanan aciz nabin ji
.ber ku ew Rastiyê, ku Xwedê ye, tecrûbe dikin
Ey Xudan, dema ez kor bûm, min deriyek nedît ku ber bi
te ve biçe. Te çavên min qenc kirin, û niha ez deriyên vekirî li
her derê dibînim - di dilên kulîlkan de, di dengên hevalan de,
û di bîranînên ceribandinên hêja û delal de. Her bêhnêk ji
duaya min rêyek nû vedike ber bi perestgeha hebûna Te ya
.her tiştî

Hişmendiya min êdî bi şûşeyek piçûk a fîzîkî ya ku bi
qapaxek nezanînê hatiye morkirin ve sînordar nîne. Ez êdî di
nîvê deryaya te ya kozmîk de bêyî ku dest bidim avên

deryayê nameşim. Ez êdî di te de bêçalak namînim, ey
Xudan, bêyî ku te nas bikim an hebûna te hîs bikim. Hemû
.hebûna min niha di hebûna te ya tevahî de noq bûye
Eger hûn hemû kiryarên xwe bi Xwedê re li hev bikin û
qanûnên fezîletê bişopînin, hûn ê têk neçin û rêya xwe winda
nekin. Ji bîr mekin ku evîna îlahî dibe alîkar ku gelek gunehan
bibaxşînin. Ger hûn bi rastî ji Xwedê re evînê hîs bikin - ne
.tenê hest, lê evîna rastîn - hûn ê azad bibin
Divê em bi dilên hişk û ramanên sergêj ji Xwedê lava
nekin, ji ber ku lava û daxwazên nerm ji bo bidestxistina
bersiveke îlahî têrê nakin. Ew bersiv bi duayên germ û ji dil
.ku ji kûrahiya dil derdikeve, tê bidestxistin
Heta ku mirov Xwedê neyne nav jiyana xwe û
hevsengiyek bibandor çêneke, pirsgirêk dê werin serê wî/wê
.bêyî ku şêwaza jiyana wî/wê çî be
Ey Xudan, gava ez bi serkeftî di ceribandin û
ceribandinên jiyanê de bi ser bikevim, ez ê fêhm bikim ku ez
çûkek bihuştê me ku pesnê ecêbên Te yê bêdawî dide û
stranên wan dibêje û hebûna min a giyanî her atomek
.hebûnê dagir dike
Min evîna xwe ya biçûk şiyar kir û berfireh kir da ku bi
giyanê evîna gerdûnî re, ku her tiştê heyî tê de dijî û digere,
.têkel bibe
Bi alîkariya serkeftina yê din, ez ji bo xwe mezinbûn û
serfiraziyê bi dest dixim, û di serfirazî û xweşguzeraniya yê
.din de ez bextewariya xwe dibînim
Zanyaran carekê difikirîn ku av yek element e, lê
ceribandinan îspat kir ku du elementên nedîtî, hîdrojen û
oksîjen, bi hev re ava tevlihev çêdikin. Bi heman awayî,
rastiyên ecêb hene ku dikarin bi ezmûna giyanî werin
fêmkirin Dema ku em bi bêdengî di meditasyonê de rûdin û
ramanên me ber bi hundur ve diçin, em rasterast hebûna
xwedayî tecrûbe dikin, û ev ecêb e ji ber ku encam ne
.derveyî lê navxweyî ne

Her ku tîrêjên rojê belav dibin, ez ê tîrêjên hêviyê di
dilên belengaz û terkkiriyên de belav bikim, û çirayên
biryardarî û baweriya bi xwe di dilên kesên ku difikirin ku ew
.têk çûne de vêxim

Di bêdengiya şevê û kûrahiya bêdengiyê de, di nav
daristanên hişmendiya de û dûrî destên hestan, bi hesreteke
kûr bi Ezîzê Îlahî re têkilî daynin. Her tim li ser Wî bifikirin û
bi zimanê dil û can bi Wî re biaxivin. Û gava hûn dilê xwe
radestî Wî bikin, hemû perdeyên ku Wî ji we vedişêrin dê
werin rakirin, û tirs û xeyal dê winda bibin, tenê ronahiya Wî
.û şahiya Wî ya herî mezin bimînin

Gelek kes bawer dikin ku Padîşahiya Xwedê li quncikekî
fezayê ye, dûrî buhara qirêj a Erdê ye, bi lerizînên guneh û
sûc barkirî ye. Ew ji bîr dikin ku qadên mezin ên ruh pir nêzîk
in. Dema ku ew kesên ku ji hêla ruhê ve pêş ketine çavên
xwe digirin, Erdê pîvanî û madeya wê ya berbiçav û têgihîştî
winda dibin, di heman demê de pîvanên bêdawîyê di dîtînan
.bêdawî de li ber çavên wan ên hundurîn xuya dibin

Divê dema ku bi teknolojiyê tê teserûfkirin ji bo kûrtir
lêkolîna jiyanê were veberhênan. Çalakiyên pratîkî û pere
amûrên bidestxistina refahê ne, lê divê mirov bi milkên madî
neyê xapandin an jî nehêle ku çavbirçîtiya kor wî/wê ji kêfa
.jiyanê mehrûm bike

Min kazma îradeyê û şelala biryardariyê bi kar anî, min
xwe avêt nav axa hişmendiya û çavkaniya hêza jiyanê keşf
kir. Min fêhm kir ku ez bi enerjiya kozmîk yek im. Ez ne laş im,
.lê barkirina ezmanî ya elektrîkê me ku laş dagir dike
Ya Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke hêja li ba min heye
ku ez xezîneyên giyanê ku di kûrahiya okyanûsa hişmendiya
de veşartî ne kifş bikim. Ez ê girêdanên erdî bi meylên giyanî
biguherînim, û ez ê îrade û enerjiya xwe ji bo bidestxistina
armanca jiyanê teşwîq bikim, bi baweriya ku Tu ê her gav
.alîkariya min bikî û îlhama min bidî ku ez tiştê rast bikim
Divê em nehêlin ku ev dinya me kontrol bike an jî
fermanê li ser me bide, û divê em ji bîr nekin ku ji bilî Xwedê

tiştekan rast û mayînde nîne, û bextewariya rastîn di ezmûnên
.me yên bi Wî re de ye

Li perestgeha meditasyonê, ez du mûman vêdixim:

mûma sibehê û mûma şiyarbûna xwe

Tacên ecêb ên hesreta min a germ lingên hebûna te ya

tevahî dorpêç dîkin

Bêhna te, ji kulîlkên evînê yên di pota dilê min de

derdikeve, her quncikekî jiyana min dagir dike

Siyên tirs û xeyalên min tenê ji ber geşbûna ronahiya te,

ey Xwedê, wînda bûne, ku min ji xewnên hebûna mirovî heta
.hetayê şiyar kiriye

Bi hişyariyeke berdewam û bi çavên tenik, ez ê bê

rawestan li rûyê te yê bêdawî binêrim, li taybetmendî û

!îfadeyên wî yên şîrîn ên ku qet dubare nabin bifikrim

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi

vegerandina eslê xwe yê giyanî xwe her û her azad bikim. Û
dema ku bahoze li dora min gur bibin û ceribandîna bi min re rû

bi rû bimînin, ez ê qeyika xwe li ser çemê jiyanê ber bi
.perava îlahî ve bibim

Dema ku zehmetî û karesat tên, ez ê biryardariya xwe

xurt bikim û îradeya xwe tûj bikim da ku li hember wan bi ser
bikevim. Û heta ku ez bi dîlovanî bi yên din re tevbigêrim,

.Xwedê dê hêz, şehrezayî û biryara saxlem bide min

Naskirina Xwedê pêdiviya yekem û herî girîng a jiyanê

ye ji ber ku ew aramiyê tîne giyan û aramiyê tîne dil. Xwedê

melhema şîfayê ye ji bo hemî êş û tengahiyan me,

çareserîya hemî pirsgirêkên me û bicîhanîna hemî

hewcedariyan me. Tiştên ku dilê me hesreta wan dike - evîn,

navdarî, şehrezayî û pîrbûn - em van hemîyan di Xwedê de,

.çavkaniya hemî qencî û bereketê, dibînin

Hemû ezmûn bi şiyana qebûlkirin û têgihîştinê tene

pîvandî, ji ber vê yekê ez ê pêşveçûna xwe bilezînim bi

.hişmendî xurtkirina hemû ezmûnên xwe bi hêza fokusê

Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim, ez hebûna
te di hestên xwe yê herî kûr de hîs dikim, û ez te dibînim ku
.di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike, da ku ez ji bîhna te ya
pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîmanan, stêrkan, ramanan û hestan ve were ba
min. Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide û bihêle ku ez
.hebûna te di giyanê xwe de, li dora min û li her derê bibînim
Min di nav temen û serdeman de, li ser rêyên xwestek û
xeyalan li te geriyam, û niha ez fêhm dikim ku tu di giyanê
.min de dijî û hestên min ên herî pîroz îlham didî
Êdî xwe ji min veneşêre li pişt gulên hestan, ramanan û
lêdana giyan
Giyanê min bi gewherên şehrezayiya Xwe xemilîne, û
bayê bextewariya Xwe bide min, û tariya ku te ji çav û
.têgihîştina min vedişartîye ji min rake
Ey Tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn, û li pişt
tebeqeyên atmosferê û hemû hebûn û hebûnan î,
fısıltandinên evîna min qebûl bike û hebûna min bi evîna
.xwe, ronahiya xwe û aramiya xwe veşêre
Riya jiyanê wiha ye: li aliyekî gelîyê tarî yê nezanînê
.heye, û li aliyê din jî ronahiya herheyî ya şehrezaiyê heye
Astengiyên li pêşiya mezinbûna giyanî xweperestî,
serbilindî, çavbirçîtî, hêrs û hwd. Ev taybetmendiyan tarî
mirov ber bi nezaniyeke kûrtir ve dibin an jî wan ber bi
.nezaniyeke ji ya ku berê heye ve dibin
Lêbelê, lihevhatina bi îradeya îlahî re dibe sedema
azadbûnê û bextewariya ku mirov li derveyî xwe digere dide,
.her çend ew di hundurê wî de hebe jî
Dibe ku tava derfetên guncaw li ser rêya min nebiriqe, û
rê dibe ku çol, tarî û tijî ceribandî û zehmetiyan be, lê dîsa jî
ez ê hemû hewla xwe bidim ku bi dijwarîyan re rû bi rû bim û
ji tariya dilemeyan derkevim, di dilê xwe de dizanim ku
ronahiya îlahî dê rêberiya min bike û li ser rêya min bi geşî
.bibiriqe

Hemû hêza min ji Te deynkirî ye, Xudan, û jiyana min bê
şehrezayî û hêza Te ne xwedî nirx û ne jî hebûna xwe ye.
!Çiqas mezin î û ez çiqas biçûk im
Em her tim wek mirovan xwedî sedem nînin ku bi xwe
serbilind bin, lê divê em nehêlin ku şaşiyên me me bêhêvî
bikin. Divê em her tim li aliyê geş ê ceribandînin xwe
binêrin, ji şaşiyên xwe dersan bistînin û çî bi serê me tê, bila
.bibe, berê xwe bidin Xwedê
Ji ber ku Xwedê tekane bêkêmahî ye di hebûnê de, ez ê
hewl bidim ku di nezanînê de şehrezayiyê lêkolîn bikim, di
nav lawaziyê de başiyê bibînim û di nav tevliheviyê de
.aramiyê hîs bikim
Xwedê di giyanê min de û li dora min e, min diparêze û
li min dinêre, ji ber vê yekê ez ê ewran ji tirsê belav bikim ku
.tîrêjên ronahiya rêberiya Wî li ser asoyê jiyana min vedişêrin
Ya Xudan, bila ez rexneyên tund li hevalên xwe nekim
Lê eger ew ji bo baştirkirina xwe şîreta min dixwazin, bila ez
li gorî rêberî û îlhama Te pêşniyarên dilnizm pêşkêş bikim. Bi
nermî û evînê, bê zor û mecbûrî, alîkariya min bike ku ez
wan kesên ku diteqin ber bi Te ve bibim. Fêhm û hêza min
rêberî bike da ku ez xwezaya tarî veguherînim şagirtên
.ronakbîr ên ku ronahiya şehrezayiya Te nîşan didin
Îro ez ê tovên aqil, tenduristî, serfirazî û bextewariyê di
baxçeyê jiyana xwe de biçînim û gava ku daxwaza dilê min
.pêk were ez ê ji Xwedê re şikir bikim
Ez ê hişê xwe paqij bikim bi hizirkirina ku Xwedê her yek
ji çalakiyên min rêve dibe
Îro ez ê bi raman, gotin û kiryarên xwe bixebitim da ku
aştî û hevsengiyê di jiyana xwe de nîşan bidim, û ez ê hemû
hêz û îradeya xwe ji bo bidestxistina ahengekê bi îradeya
.îlahî re bikar bînim
Ey Tu yê ku li ser textê dilên me hukum dikî, di evîna
xwe de yekbûyî, hesret û bêrîkirina giyanên me qebûl bike.
Me hemûyan pîroz bike, astengiyan ji rêya me rake û tariya
.nezanînê ji hundirê me derxîne

Bila ronahiya rêberiya te li ser rêyên me bibiriqe. Hişên
me şiyar bike û bi nêzîkbûna te me şa bike, û bihêle em hîs
.bikin ku tu her gav bi me re yî
Li hember xwe rastgo be. Dinya li hember te ne rastgo
ye ji ber ku ji durûtiyê hez dike. Dema ku tu li hember xwe
.rastgo bî, tu dê rêya aştiya hundirîn bibînî
Tenê di dema niha de bijî, ne di pêşerojê de. Îro ya herî
.baş bike û ji bo sibê xem meke
Xudan, hemû armancên madî yên ku mirov hewl dide
bigihîje wan, tenê kêfxweşiyê qismî tînin wî, her çend
hemû bi serkeftinê tacîdar bin jî. Lê bi dîtina Te, Xudan, ez ê
.çavkaniya bextewariya bêkêmasî û mayînde bibînim
Tiştên madî yên ku kêfê peyda dikin li derveyî ramanê
dimînin; ew, ligel kêfên ku pêşkêş dikin, bi rêya xeyal û
.xeyalê dikevin nav ramanê
Ji bo şahiya paqij, ku bingeha giyanê me ye, ew dikare bi
riya ramana ahengdar were bidestxistin, û ew nêzîkî me ye û
.di nav gihîştina me de ye
Dema ku sedemên derveyî yên kêfa hestî winda dibin,
bextewariya demkî ya ku ji wan tê jî bi wan re winda dibe, lê
kêfxweşiya hundirîn a giyan winda nabe ger mirov bizanibe
çawa bi wê re li hev bike, an jî ger mirov bi zanebûn
ramanên xwe bi tiştên madî yên neguhêrbar ve sînordar
.neke û bi vî rengî nebe xemgîn
Şahiya giyan, ku bextewariya Xwedê ye, her tim nû û
bêdawî ye
Îro ez ê di hundirê xwe de aşî û bextewariyê bixwazim,
û ez ê keleha şehrezaiya xwe bi îradeyek, aşî û evînê
biparêzim, û ez ê spasiya Xwedê bikim û spasiya giyanê xwe
.û xwestekên nû yên dilê xwe ji wî re bilind bikim
Tiştê ku ez li dinyayê winda bikim ji bo giyanê min winda
nabe
Ez ê her gav bi bawerî û îman li stêrka rêberiya îlahî
.binêrim ku qet li asîmanê jiyana min naçe ava

Ya Xudan, ramanên me pêroz bike da ku ew bextewariya

Te bi bîr bînin, hestên me pêroz bike da ku ew evîna Te hîs bikin, xwestekên me pêroz bike da ku ew hesreta tiştên ku Te xweş tên bikin, armancên me pêroz bike da ku ew me motive bikin ku em li pey her tiştê baş û heja biçin, û bila em fêhm bikin ku Tu bextewariya dawîn î ku dilê me hesreta wê dike û .giyanên me lê digerîn

Ez dizanim ku ramanên min dê ji min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di hişê min de herî xurt e. Ji ber vê yekê, ez ê hemî hewla xwe bidim ku ji bîr nekim ku Xwedê bi min re ye, alîkariya min dike û îlhama .min dide ku ez bi zelaî bifikirim

Ey Xudan, di neynika bêdengiyê de ez her roj rûyê aştîyê, rûyê te dibînim û her roj ez ê bixebitim ku evîn û .aştîya te di hin dilan de şiyar bikim

Ey dayika kozmîk, ez ê stêrkan ji baxçeyên şevê derxim û wek diyariyek evînê pêşkêşî te bikim Her gava ku ez di heyva tijî de li rûyê te yê geş dinêrim, kenên te yên nerm .fîkarên min ji holê radikin û xemgîniyên min dişon :ji bo piştrastbûnê

Ez ê nezaniyê ji holê rakim û ji têgehên xelet xilas bibim, û ez ê ji jêrzemîna asoyên teng û perspektîfên sînordar ber .bi azadiya evîn û dîlovaniya mirovan ve hilkişim

Hebûna Xwedê di wan kesên xwedî dilên dîlovan û meylên giyanî de ku ji Wî hez dikin û qet Wî ji bîr nakin, herî êşkere ye. Dema ku bahoza dijwar dibin û pêlên zehmetiyê bilind dibin, ew dikarin qeyika jiyana xwe ber bi peravên .ewle yên parastina îlahî ve bibin

Ez xwediyê hêza ruhê afirîner im û bi hişê gerdûnî re di têkiliyê de me, û ez dizanim ku Xwedê rêberiya min dike û ji min re dibe alîkar ku ez hemû mesele û pirsgirêkan çareser .bikim

Ey Xwedayê min ê delal, bi çavên vekirî û bi çavê hişê xwe ez ê te bibînim, û ez ê bi hemû hesret û fedakariyê te

biperêzim, û ez ê dema ku erkên xwe pêk tînim li te bifikirim,
.û ez ê bi zimanê dil û fısıltandina can gazî te bikim
Dibe ku di xwezaya mirov de be ku ji nexweşiyê bitirse
an jî bawer bike ku ew ê qet baş nebe. Di vê rewşê de, divê
ew şêwazên jiyanek tendurist bigirin ku rê li ber başbûna laşî
û exlaqî vedikin, û divê ew ji bo baweriyek mezintir bi hêza
şîfayê ya Xwedê dua bikin. Ger ew bawer dikin ku ew têk
çûne û nikarin di tu warî de biserkevin, divê ew piştrast bikin
ku ew her hewldanek didin da ku bigihîjin serkeftina ku ew
.dixwazin

Têkilî û danûstandin bi kesên ku ji Xwedê hez dikin re
bêrîkirinên me xurt dike, dilê me aram dike û asta hişyariya
.me bilind dike

Biryara xweser

Îro ez ê li ser Xwedayê ku jiyan daye min bifikirim, ji ber
ku balkişandina ser tiştên madî dema ku bi tevahî Xwedê
paşguh dikin tenê dê bêbextîya madî û bêbextîya giyanî
.bîne

:ji bo piştrastbûnê

Îro ez ê alîkariya xwe bikim da ku ez bikaribim ji hêzên
ku Xwedê daye min sûd werbigirim, û ez ê ji Xwedê
bixwazim ku alîkariya min bike, hewildanên min pêroz bike û
.wan bi ser bixe

Dema ku îradeya mirovan bi xeletiyê ve tê rêvebirin, ew
me dixapîne û dixê rêya şaş; lê dema ku bi aqilmendiyê ve
tê rêvebirin, ew me bi îradeya îlahî ve girêdide. Gelek caran,
îradeya mirovan bi armancên îlahî re li hev dikeve, dibe
sedema ku em rêberiya giyanî ya ku alîkariya me dike ku em
.nekevin nav kûrahiya êş û xefikên bêbextiyê winda bikin
Ez ê her şîyan an jî behreyên xwe bikar bînim da ku her
tiştê ku Xwedê xweş tîne û ji mirovahiyê re xizmet dike
.bikim

Zanîna netemam xeternak e, ji ber ku ew dikare bibe
sedema ku lêgerîner bibe xudperest û xweser, lêgerîna cidî û
ketina kûr a nav giyan rawestîne. Tenê ew kesên ku ji hestên

xwe-girîngiyê azad in, kerem û manewiyata xwe zêde dikin
heya ku ew bigihîjin nêzîkbûna Xwedê. Bi rastî, perestvanên
dilsoz ji xudperestiyê azad in û ji serbilindî û sextekariyê dûr
.in

Dema ku mirov xwe nas bike û dest bide cewhera xwe
ya giyanî, ew kêfxweşiyê hundiirîn hîs dike ku di hemû
.ezmûnên jiyanê de û di hemû şert û mercan de bi wî re ye
Îro ez ê ruhê însiyatîfê şiyar bikim û şiyana serkeftinê
çalak bikim, bi zanîna ku çavkaniya hemû hêzên afirîner û
.çavkaniya hemû zanîna her tim bi min re ye
Ez dizanim ku hêza Xwedê bêdawî ye û wî ew hêz daye
min ku ez li hember zehmetiyên jiyanê yên ku ez pê re rû bi
rû dimînim û ji hemû astengiyên ku li pêşiya min radiwestin
.derbas bibim

Dem hatiye ku em dil û hişê xwe ber bi Xwedê ve
bizivîrin da ku em di dawiyê de bigihîjin mala xwe ya
.bihuştê ku em li wir ji xeman rihetî û ji êşê azad bibin
Em destê xwe dirêjî diyariyên Xwedê yên jiyan, roj,
xwarin û hemû bereketên Wî yên din dikin, lê tevî kerema Wî
!ya zêde ku ew dide me, çiqas kêmkirî Wî bi bîr tînin
Ey Xwedayê qanûna gerdûnî, bila birînen xwe yên ji
karesatan çêbûne, wekî nîşanên hêja ji destên pîroz ên
.edaleta Te hilgirim

Bila zehmetiyên min ên rojane wekî dermanek ji bo
xeyalan tevbigerin û min ji hêviya bidestxandina
.bextewariya mayînde ya dinyayê xilas bikin
Xwezî hêsiirên ku min ji ber hovîtiya yên din rijandin, hin
.qirêjiyên veşartî ji hişê min bişoyan
Xwezî her lêdana tûj ji kazmên aloziyê kûrahiyên nû di
hundirê min de veke
Hesreta îlahî divê mîna sondajeke deryayê ya kûr be ku
xwe dixê nav okyanûsa têgihîştinên giyanî. Ew kesên ku bi
saya hizirkirinê dîtina wan a hundurîn vebûye, hebûna
.Xwedê di dilê xwe de hîs dikin

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez hişmendiya xwe ji
sînordarkirin û ramanên qels veguherînim zanîna teqez ku tu
her gav bi min re yî, piştgiriye didî min û bi ramanên xweşik
.û têgihînên bilind îlhama min didî

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez hişmendiya xwe ji
sînordarkirin û ramanên qels veguherînim zanîna teqez ku tu
her gav bi min re yî, piştgiriye didî min û bi ramanên xweşik
.û têgihînên bilind îlhama min didî

Bila ez te, Xudan, di zehmetî û rehetiyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezayiyê de bi heman rengî bi
.bîr bînim

Ez ê bîranîna evîna xwe ya ji bo Xwedê û hesreta xwe ya
ji bo Wî her û her geş bihêlim, da ku di wê ronîkirinê de ez
.bikaribim rûyê Wî yê bedew bibînim

Dema ku bişirîna li ser rû û bişirîna di dil de bi awayekî
bêkêmasî lihevhatî be, bişirîna giyan dibiriqe
Ey Xwedayê min ê delal, ez ê di sibeha şiyarbûnê de, di
nîvroya çalakiyê de, di şefeqa pîrbûnê de, û di şeva
.xatirxwestinê ya dawîn de te biperêzim

Bi destdana hestên xwe yên hundirîn, îro ez ê radyoya
xwe ya giyanî li gorî frekansên weşana kozmîk biguncînim da
.ku ji dengê fikaran xilas bibim û guh bidim sirûda evîna îlahî
Heta yên herî xwedaparêz jî carinan difikirin ku Xwedê
bersiva duayên wan nade, lê ew bêdeng û li gorî qanûna
giyanî bersivê dide. Ji bo ku bersiveke pîroz werbigire, divê
.dua ji dil, niyet paqij û bi armanc be

Ya Xudan, bila ez melhema aştiyê pêşkêşî dilên êşdar
bikim, da ku ew di Te de teselîyeke şîrîn bibînin. Min ji bo
hemû giyanên xemgîn bike tîrêjeke rojê ya ji nişka ve, ji bo
hişên zuwa baraneke jiyانبexş, û ji bo kesên ku xerab tînin
.kirin diyariyeke dilo vaniyê bike

Destpêkek serkeftî ber bi bextewariyê ve şêwazek
jiyanek rast, ramanek saxlem, rêberiya giyanî û baweriyek
.kûr bi Xwedê re hewce dike

Jiyaneke bê şahî û bêronahî jiyaneke bêzar e, bê geş e,
.û barên wê pir westiyayî û giran in
Her gava ku tu dikarî ji deng û qerebalixa dinyayê dûr
bikeve, û li cihên bêdeng bigere ku tu tenê bimînî û li ser
Xwedê bifikirî
Li her derê ku tariya nelihevkirin û nakokiyê hebe, ez ê li
wir ronahiya evîn û aştiya xwe belav bikim
Ev dinya ecêb e, ji ber ku her tişt tê de diguhere û
veguherînê de ye, û ji ber vê sedemê, divê mirov keştiya
.bextewariya xwe li peravên vê dinyayê lenger neke
Em di cîhaneke ecêb de dijîn. Ew kesên ku tenê armanca
wan di jiyânê de xwarin, vexwarin, kêf û razanê ye, ti
.ramanek wan a rastîn ji ecêbên jiyana mirovan tune ye
Ya Xudan, rêberiya çemên şahiyên me bike da ku ew
xwe di nav qûmên kêfên hestiyarî yên demkurt de winda
.nekin
Nehêle çemên dîlovaniya me di çolên bêber ên
xweperestiyê de zuwa bibin û bihelin
Bila kanalên hestên me bi gola bêdawî ya evîna te re
tevlîhev bibin
Bila çemên jiyana me bi baranên zêde yên bereketên Te
fireh bibin û asta ava wan bilind bibe, û bila ew ji deştên
berfireh ên hevxiyê, fedakariyê û berçavgirtina hestên
yên din derbas bibin, da ku di dawiyê de - paqij û zelal -
.diherikin nav deryaya Te ya pîroz
Kesê ku ji bo serkeftinê dua bike û di heman demê de ji
xwe re bêje "Ez bawer nakim ku ez ê bi ser bikevim", ew ê bi
ser nekeve
Divê dua bi baweriyeke germ û bi dilekî dilnizm were
kirin, da ku roniyên îlahî bibiriqin û bereketên ezmanî
.dakevin
Çawa ku bi telefoneke xirabe axaftin ne mumkin e, ji bo
mirovek ne mumkin e ku bi rêya amûreke derûnî ya ku ji ber
lêdanên fikar, xem, nerazîbûn û girêdana bi tiştên demkî
.veqetiyaye, duayên xwe bi bandor biweşîne

Bi aramiya kûr û ahengek bêdeng bi lerizînên safîkirî û
avaker, amûra derûnî dikare were tamîrkin û kalibrkirin da
ku hêza wê ya wergirtina giyanî zêde bibe, û bi vî rengî
gengaz dibe ku peyamên dilsoz bi bandor û bi bandor ji
Xwedê re werin şandin û bersivek pêroz ji Hemî-Bihîzker,
.Bersivdar were wergirtin

Li derveyî xewnên di hundirê xwe de, di okyanûsa
bêdawî ya aştî û bextewariyê de avjenî bike û biherike
Ey Afîrînerê Bilind

Stêrên geş li asîman, çiya û sobeya rojê ya bi agir
.pêketî, hin ji îfade û xuyangên hebûna te ya tevahî ne
Dîtina Xwedê bi rêya hizirkirina berdewam a li ser Wî,
xwesteka dilsoz a naskirina Wî û lavakirina ji dil ji Wî re
hêsan e. Ew gencîneya herî mezin e ku hêjayî lêgerîn û
.keşifkirinê ye di kanza giyan de

Dema ku çîçekê hesreta dişewite li dîwarê giyanê
.hesretê tê xistin, agirê evîna îlahî di dilê lêgerîner de çêdibe
Ey Xudan, tiştên bedew bedew in ji ber ku wan bedewî ji
bedewiya te deyn kirine, ku ji hemû bedewiyên xuya, çi di
.xwezayê de be çi jî di nav mirovan de, bêhejmar bedewtir e
Xweş e ku meriv ji Xwedê û ji xulamên Wî hez bike.

Dema ku em wî dibînin, em hezkirina Wî di her kesî de hîs
.dikin. Di gerdûnê de hêzek ji hêza evînê mezintir tune
Dema du an jî zêdetir kes dibin hevalên jiyanî, ev
.nîşaneyê evîna pak an jî dostaniyeke giyan e

Ya Xudan, kêfa nêzîkbûna te bide min, da ku ez
bikaribim wê kêfa herî mezin bi her kesî re parve bikim, û
bila ez ronahiya Te bibînim, ku dîtina wê dil sax dike û siya
.xeman ji holê radike

Bila çûkê min ê delal ji qefesê qedexeyên xweferzkerî
bireve û di cîhana azadiyê de bifire, sirûda giyan bistirê, ku
dengvedana wê bi hemû dilên evîndar û hişên ahengdar re
.deng vedide

Bila bayên têgihîştinên me yên giyanî bîhna duayên me
.û bîhna bêrîkirina me ya mezin ji bo Te, ey Xudan, hilgirin

Dema min tiştekek dixwest, gava min ew digirt kêfxweş
dibûm, û gava min ew dida kesekî din dîsa kêfxweş dibûm
Xwedê bersiva duayên germ nade, lê bê guman ew tê
ba wan kesan ku bi kûrahî û bi dilpakî ji wî lava dîkin û bi
.dilên tijî baweriyê gazî wî dîkin

Rêgezên erênî yên ku divê werin şopandin ev in:
dilovanî, dilsozî, durustî, hezkirina ji bo yên din, nîrxandina
.nîyetan û xwekontrolkirin

Ey Xudan, guliyên dilên me veke û bila bîhna evînê ya di
dilê me de hatî hilanîn, li ser baskên bêriya hevdîtina te
.bîfire

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
serkeftinên min ên kêfxweş de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva rehmeta xwe jî her gava ku ez di şevên tarî yên
.xemgîniyê de dimeşim bişîne

Ramanên bîhnexweş û geş ji tovên duayên ji dil şîn dibin
.û vedibin û bi şîlbûna hestên teze yên hizirkirinê têne avdan

Dema ku em bi danûstandina xizmetên dostane xweya
piçûk ji bîr bikin, hişmendiya me dê berfireh bibe û em ê
.bibînin ku ew xweya mezin bi navgîniya me dixebite

Dostaniya rastîn ronahî ye ku em pê dikarin di rêyên
jiyanê de alîkariya hev bikin

Ez di vê dinyayê de gelek zilm, hişkî û bêrêziya hestên
dibînim, û ez ti mafdariyê nabînim ku van reftaran zêde
.bikim. Ger min wiha bikira, ez ê zirarê bidim xwe

Qeyika xwe ya hizirî li ser avên aloz ên tevliheviya
derûnî û paşguhkirinên hestiyarî bigerîne

Xemgînî xemgîniyê pir zêde dike, û dermanê herî
bibandor ji bo xemgîniyê destdana hebûna xwedayî ye ku
giyan aram dike û hişê şa dike

Ey Pizîşkê Îlahî, nexweşiyê ji laşên me dûr bixe, asoyên
hişê me fireh bike û wan ji qelsî û lawaziyê azad bike, û bi
.ronahiya geş a hebûna xwe tarîtiyê ji giyanên me dûr bixe

Riya ber bi Xwedê ve bi rastî, dilsozî, sebir, berdewamî,
balkişandin, evîn, hesret, biryardarî û baweriyê hatiye
.çêkirin

Dema ku rêbazên mirovî têrê nakin û bêbandor
derdikevin, divê em serî li Xwedayê Teala bidin û ji wî alîkarî
.bixwazin

Ez tenê berpirsiyarê kiryar û tevgerên xwe me ji ber ku
.kesek din ji wan nayê pirsîn an jî berpirsiyar nayê girtin

Dema ku tava kerema îlahî li ser asoyê jiyana me
.dibiriqe, bereket zêde dibin û sînorkirin winda dibin

Ji kaniya bêdengiyê, ez ê avên paqij û zelal ên
şehrezayiya îlahî bikşînim da ku tîna xwe ya giyanî bişkînim

Min têlên hişê xwe ji qada teng û piçûk a hestan qut
kirin û ew bi cîhana têgihîştinên bêdawî yên giyanî ve girê
dan, û min fêhm kir ku ez bi ronahiya Xwedê dijîm ku min
dorpêç kiriye û her atomek hebûna min dagirtiye, û giyanê
.min bi evîn û aramiya Xwedê tijî bûye

Di neynika aramiya giyanî de, ez ê rûyê Xwedê bibînim

Ya Xudan, razê hebûna min ji min re eşkere bike, û
alîkariya min bike ku ez hebûna te ya domdar di hundirê min
.û li dora min de hîs bikim

Ji îro pê ve ez ê hewl bidim ku Xwedê nas bikim bêyî ku
erkên xwe yên dinyayî paşguh bikim, yên ku ez jixwe ji bo
.razîkirina Wî pêk tînim

Her roj min tovên ku Xwedê di axa giyanê min de
çandibûn av didan, û gava tava rehmeta Wî li ser wan
dibiriqî, tov şîn dibûn, mezin dibûn û berhemeke pîroz a
.razîbûn û razîbûnê didan

Carekê, yek ji mirovên Xwedê di çem de avjeniyê dikir,
dema ku zilamekî din hat û li nêzîkî wî zilamê rast dest bi
şuştina hespê xwe kir, bi zanebûn û bêxemî avê lê rijand.

Şagirtên pîroz aciz bûn û xwestin li êrîşkar bidin û wî dûr
bixin, lê mamosteyê wan ji wan re got ku wisa nekin, lê wî bi
.tenê bihêlin

Ji nişkê ve, hesp li xwediyê xwe da, çend diranên wî
şikandin û derb kirin. Zilamê baş bi evîn nêzîkî wî bû û dest
bi lînêrîna wî û qenckirina wî kir. Qanûna hişk a xwezayê bû
.ku gunehkar ceza kir, ne pîroz

Xwedê û qanûnên wî yên gerdûnê bêwestan û bi
berdewamî dixebitin da ku neheqiyê ji hemû kesên ku
baweriya xwe bi Xwedê tînin, alîkariya wî dixwazin û di rêyên
.jiyanê de alîkariya hev dikin û hev teşwîq dikin, dûr bixin
Ez dizanim ku karê min li vê dinyayê rê li ber mezinbûna
xwe vedike heya ku ez hewl bidim ku hemî îmkanên berdest
.bikolm û ji wan sûd werbigirim

Aştî nîşana ruhaniyetê ye Ji ber vê yekê, ez ê ruhaniyeta
xwe bi mîqdara aştiya ku ez di hundurê xwe de hîs dikim
.bipîvim

Ya Xudan, bila ez fêhm bikim ku şehrezayiya Te
têgihîştina min diparêze, û hebûna Te li her derê jiyana min
.belav dike

:ji bo piştrastbûnê

Bi parastina tenduristî û zindîtiya xwe, û bi pabendbûna
bi nîrxên exlaqî, ez di şewaza jiyana xwe de alîkariya
.mirovahiyê dikim

Dema ez kor bûm, min yek deriyê jî nedît ku ber bi te ve
biçe, lê niha ku te çavên min vekirin, ez li her derê derîyan
dibînim

Bi berbanga xuyabûna te ya geş re, gulên bêrîkirina min
dê di baxçeyê dilê min de vebin, û ez ê ji wan gulên tacekê
.çêbikim û deynim ser ber deriyê te yê pîroz

Ey Xudan, gava tîrêjên evîna te dikevin qada min a
giyanî, mijê nezanînê belav dibe û ewrên nezelaliyê winda
.dibin

Ey kaniya ronahiyê, tu di pişt dîwarên tîrêjên kozmîk de
veşartî yî. Pencereya çavên min veke da ku ez te li her derê
.bibînim

Ez ê berî her tiştî ewlehî û asayîşê bixwazim û her dem
bi berdewamî bifikirim ku ez her gav di bin parastina îlahî de
.me

Xwedayê min ê delal, eger ez ji rêya rast dûr bikevim,
destê min bigire û min vegeêre ser rêya rast. Eger ez têk
biçim, alîkariya min bike ku ez serkeftinê bi dest bixim. û ji
her tiştî girîngtir, eger ez nezan bim, alîkariya min bike ku ez
.şehrezayî bi dest bixim

Biryareke teqez ji bo bextewariyê dê alîkariya te bike. Li
benda guhertina şert û mercan nemîne, xeyal bike ku
pirsgirêkên te li wir in. û nehêle ku bêbextî bibe beşek ji
jiyana te ya adetî, da ku bandorek neyînî li ser te û kesên li
dora te neke. Ger tu bextewar bî, ew ji bo te û yên din
nîmetek e; ger bextewariya te hebe, her tişt li cem te ye, û
bextewariya te tê vê wateyê ku tu bi Xwedê re di ahengekê
.de yî

Tiştên ku me duh kirin xwezaya rojên me yên îroyîn
diyar kir, û kirinên me yên niha jî dê diyar bikin ka sibêya me
dê çawa be

Pêşî divê nezanî ji hundirê me were rakirin, û piştî
hebûna wê dê ji derveyî me winda bibe
Hemû kêfên demkî û xeyalên demkî ez wek desteyek
daran bikar tînim da ku agirê bêdawî yê zanîna îlahî pêxim
Xwedê wê xwe ji min re eşkere bike ger fikirîna min li
ser Wî ji ramanên bêserûber û hemî tiştên ku hişê min
.diêşînin bihêztir be

Ez ê dilê xwe bi pêlên fîsiltî yên giyan tijî bikim, û ez ê
ava teze û geş a hesretê birijînim nav qedehên giyanên tî
Divê pêl destdana okyanûsa bêdawî ya ku wê piştgirî
dike hîs bike, ez okyanûsa giyan a ku her tişt dorpêç dike hîs
dikim ku hişmendiya min di kûrahiyên wê yên bêdawî de
.diherike

Ez ê hewl bidim ku rastiya ku li pişt maskên ku wê
vedişêrin veşartî ye bibînim, wê hingê ez ê nebim bin destê
.hêzên derve

Ez bawer dikim ku alîkarî dê dema ku herî pêwîst be
.were, ji ber ku qanûna îlahî bi bandor dixebite
Heger ji zehmetiyên ku em pê re rû bi rû dimînin û ji
dijwarîyên ku em pê re rû bi rû dimînin dûr be, wateya jiyanê
?çi ye

Di çirkeyekê de ku bi xemgînî tijî bû û bi bêhêvîtiyê
:hatibû pêçandin, min dengê te bihîst ku bi çirpekî digot
Tava min a parastî di demjimêrên herî geş û tarî yên
jiyana te de bi heman rengî dibiriqe. Bawer bike, bikene, û
.bila ronahiya min a şîfayê di şefafiyeta kenê te de bibiriqe
Ey Xudan, dilên me di perestgeha evîna îlahî de bike yek
ku hebûna te ya bilind bi hemî rûmet û geşbûna xwe
.dibiriqe

Bila em bizanin ku tu yekane armanca ku em hewl didin
bigihîjinê yî. Me ji bîr neke, her çend em te ji bîr bikin jî, û me
.ji bîr meke her çend em te bi bîr neynin jî
Hesreta me ji bo te dibe ku bê û biçe, bibiriqe û winda
bibe, lê tu her û her bi peymanê re dilsoz dimînî, ey dilo van û
.evîndar

Daxwaza giyanên me û evîna dilên me qebûl bike, ya
Xudan

Min tora evîna xwe avêt nav deryaya hişmendiye û
masîyekî hêja girt

Ez ji te dixwazim, Xudan, ku ronahiya giyanê min bi
ronahiya te ya mezintir re tevlîhev bibe û dilê min bi evîna te
ya îlahî lêxe, da ku ez bikaribim ronahî û evîna te di hemû
.giyanên ahengdar de belav bikim

Îro ez ê dem ji bo bi Xwedê re bimînim, ramanên pûç
.paşguh bikim û xeyalên derewîn red bikim

Tîrêjên şahiyê ku asîmanê aramiya min tijî dikin, hatina
te ya pîroz mizgînî didin, gelo tu xwe niha an derengtir
eşkere bikî, ez bê guman rojekê ez ê te bibînim, tu yê ku dilê
.min jê hez dike û canê min bêriya wî dike

Du celeb jîngeh hene: jîngeheke navxweyî û jîngeheke
derveyî. Ez ê xwe ji bandorên neyînî biparêzim û ji bo rastî û
.rastdariyê têbikoşim

Ez dizanim ku di vê dinyayê de ji xerabiyê bêtir qencî
.heye ji ber ku Xwedê hêza herî mezin a hebûnê ye
:mînakkirin

Her roj ez ê hem di warê derûnî de û hem jî di warê fîzîkî
de çalak bim, ji ber ku sekinandina derûnî û bêçalakiya fîzîkî
.herdu jî ji bo pêşkeftina giyanî zirarê didin

Ey Xwedayê min ê delal, wî çavê xwe ji min re veke ku ji
bilî te tiştekî di hebûnê de nabîne, û ji bilî bedewiya Te ya
.herî bi heybet tiştekî di hemû bedewiyê de nabîne

Dema ku em di avên kêr ên ewlehî û aramiya
derewîn de diçûn, toreke nezaniya kujer li ser me girtibû,
.nêçîrvanê demkî yê hebûna erdî em xapandin

Ey Xwedayê Dilovan, me ji tora xeternak a xwestek û
armancên dinyayî rizgar bike, û alîkariya me bike ku em
bikevin kêrahiyên aram ên hevpariya îlahî da ku em ji torên
.xeyal û dafikên xapandinê hetahetayê xilas bibin

Ez hîs dikim ku ez bi aûreyek ronahiya Xwedê dorpêçkirî
.me, li wir aramî, aştî û kêfxweşiya giyanî heye

Ez ê çira nezanîna bîsom, da ku ronahiya paqij a giyan di
nav min re bibiriqe

Dibe ku kesek ji hêla madî, exlaqî û giyanî ve têk biçe, lê
heke ew hewlên xwe du qat bikin û piştrast bikin ku ronahiya
îlahî li ser wan dibiriqe, ew ê xwe nêzîkî Xwedê hîs bikin û
rewşa wan dê baştir bibe. Xwedê duayên dilsoz û ramanên
erênî bersiv dide, û ev rêyek bi bandor e ku meriv
.astengiyên serkeftinê derbas bike

Berî ku mirov bikeve tevgerê, ew xwediyê îradeya azad
e, lê piştî kiryarê, encam wê li pey werin, çi ew jê hez bikin çi
nexwazin; ev qanûna karmayê ye. Ji ber vê yekê, baş e ku
.meriv berî kiryarê bifikire

Ew kesên ku aştî û tama şîrîniya îlahî dixwazin, divê
bedelê wê bidin, û ew bedel jî veqetandina dema pêwîst ji bo

çandina aramiyê û afirandina aştiyê ye. Rêya herî bibandor a
derbaskirina stresê ew e ku bi aştiya hundirîn, şahî û
.aramiyê re hevaheng bin

Xudan, destên min ji bo te dixebitin Te rolek daye min
ku ez di vê dinyayê de bilîzim, û her tiştê ku ez dikim ez ji bo
.rûmeta te dikim

Dema ku em jiyana xwe radestî Xwedê dikin, em dibînin
ku jiyan vediguhere senfoniyeke xweşik. Û heke em hewl
bidin ku dema ku em hemî karên xwe dikin hebûna Xwedê
hîs bikin, em ê bibînin ku ew her roj erkên taybetî ji bo me
.hildibijêre û alîkariya me dike ku em wan bi cih bînin

Tekane rêya jiyana bi aştiyê di nîşandana feydeyên ruh
de ye. Di hundirê me de hêza veguherandina malê bo
.bihuştê heye

Ez ê bi dîlnizmiyê serbilindiyê, bi evînê nefretê, bi
aramiyê heyecanê, bi fedakariyê xweperestiyê, bi qencyê
xerabiyê, bi zanînê nezanînê û bi aramiya hizirkirin û
.kûrbûna li ser Xwedê fikaran bi ser bixim

Divê hemû kiryarên me ji aliyê dengê hundirîn ê
hişmendiya giyanî ve bîrê berê kirin

Çêtir e ku em jiyana xwe hêsan bikin, min mirovên
ronakbîr dîtine, di xwarina xwe de teserûfkar in, di şert û
mercên pir baş de dijîn, lê laşên wan tijî çalakî û zindîtî ne, ji
ber ku wan hişê xwe perwerde kiriye ku bi tevahî xwe
.nespêrin çavkaniyên derveyî yên tenduristî û razîbûnê

Bi balafirê aramiyê li ser lûtkeyên herî bilind ên
aqilmendiyê bifire, û li welatê bedewiya herheyî û
.bextewariya nûbûyî bigere

Ya Xudan, min ji xerabiyê dûr bixe û min pêroz bike, da
ku ez xerabiyê nebihîzim, ne xerabiyê bibînim, ne xerabiyê
neaxivim, ne xerabiyê nefes bikim, ne destê xwe bidim
.xerabiyê, ne xerabiyê bihêlim û ne jî xerabiyê bifikirim

Her roj bi me re be, Xudan, da ku em erkên xwe bi
giyanên razî û dilên ku bi hebûna Te ya pêroz bîhn xweş bûne,
.bi cih bînin

Em berê xwe didin hînkirinên giyanî ji ber ku em dixwazin ji êşa xwe azad bibin. Rêbaz û nêzîkatiyên dinyayî çareserî nînin. Xwedê çareserî ye. Dem hatiye ku mirovahî şiyar bibe û tariya nezanînê bi ronahiya şehrezayiyê ji holê rake. Tiştê herî mezin di jiyanê de ew e ku meriv di .perestgeha wijdanek paqij de bijî

Hema hema her kes hîs dike ku ew pêşketineke giyanî nakin, ango ew tevî hewildanên xwe naguherin an jî baştir nabin. Gelek faktor dikarin pêşketina me asteng bikin, û erkê me ye ku em bi awayekî objektîf, rexnegir û analîtîk li jiyanê binêrin da ku van faktorên nas bikin û fêr bibin ka meriv .çawa wan çareser dike û wan derbas dike

Kesê ku alîkariya psîkolojîk û madî dide yê din û dilê wî bi dîlovanî û dîlovaniyê tijî dibe, dê bibîne ku tiştê ku dide .vedigere cem wî

?Dara Xwestekan Çi Bi Ser Kete



Demek dirêj berê, kesekî dilsoz li welatekî dijiya û bi salan di navbera çiyayan de digeriya da ku li dareke nadir a .bi navê Dara Xwestekan bigeriya

Efsane dibêje ku ev darên ecêb ji hêla periyên bihuştê ve hatine çandin û tenê ji hêla asîtan ve wekî xelatek ji bo pratîka wan a hişk a dîsîplînên giyanî yê hişk tene dîtin. Tê gotin ku ev dar xwedî hêz in ku xwestek û daxwazên her .kesê ku di bin şaxên wan de rûdine bicîh bînin

Ev tenêtî di kûrahiya dilê xwe de hîs dikir ku ew hêjayî dîtina wê darê ye bi saya hewildanên xwe yê bêwestan,

hembêzkirina xwe ya bi dilxwazî ya zehmetiyan û
pabendbûna xwe bi disîplîna hişk a ku ji xwe re danîbû. Lê
tevî van hemî çalakî û rahênanan, dersên ku ew hîn fêr
nebûbûn hebûn. Her çend wî ronakbîrî dixwest jî, wî
.xwestekên din ên kêmtir girîng jî dihewîne

Di nav wan daxwazan de hesreta dîtina Dara Xewnan jî
hebû. Rêyên çiyayî yên asê lingên wî yên tazî di lêgerîna wî
ya bênavber a ji bo tiştê xwesteka dilê wî û pêkanîna
hesretên wî yên herî kûr de westandin. Hestên wî yên
hundurîn her tim wî piştrast dikirin ku daxwaza wî dê were
qebûlkirin û dar wekî xelatek xwezayî ji bo hewildanên wî
yên giyanî, ku ji kapasîte û berxwedana mirovekî asayî
.derbas dibû, li benda wî bû

Hevalê me di hesta xwe de rast bû. Li yek ji geliyên
çiyayên bilind, darek bi pelên fireh dît û bi têgihîna xwe di
cih de zanî ku ew gencîneya ku her gav lê digeriya û dixwest
.bibîne bû

Bi hewes û taviî, ew nêzîkî şaxên pêşwazîkar ên darê
bû û li bin wê rûnişt. Ji bo ku hêzên bêhempa yên vê dara
bêhempa biceribîne, çavên xwe girtin û ji xwe re got, "Ger ev
bi rastî dareke xwestekê ye, bila ji bo min bibe keleheke
"!xurt

Hêj ev fikir di hişê wî re derbas nebûbû, qesreke mezin li
kêleka darê xuya bû, ku bi baxçeyên kesk ên tijî gulên teze,
.reyhana bîhnxweş û darên bilind dorpêçkirî bû

Ew ji vê mûcîzeyê kêfxweş bû û bi kêfxweşiya
bidestxistina xwesteka xwe ya herî delal serdest bû, ji ber ku
wî di dawiyê de dara ku her gav lê digeriya dîtibû. Wî zêde li
bendê nema berî ku xwesteka xwe ya din diyar bike û got:

"Ez dixwazim li dora xwe koroyek keçikan bibînim ku
xwarinên herî xweş û xweş li ser tepsiyên zêrîn pêşkêşî min
dikin û vexwarinên ku ji kûpên zîv ên di qedehan de ku mîna
".zêrê geş dibiriqin xweştir in pêşkêşî min bikin

Di çirkeyekê de, daxwaza wî pêk hat, ji ber ku wî li ber
xwe maseyek dît ku tijî her cûre xwarinên xweş li ser

tepsiyên zêrîn dihatin pêşkêş kirin, û keçikên bedew
cûrbecûr xwarin û vexwarinên ku li gorî padîşah û mîran in
.pêşkêşî wî dikirin

Dema ku fêhm kir ku keleha nû û baxçe û fêkiyên derdora

wê hewceyê ewlehî û parastinê ne, ji darê xwest ku bibe
artêşeke mezin da ku wî û xezîneyên wî yên nû biparêze. Di
cih de, artêşeke mezin xuya bû û li nêzîkê keleha kon veda, di
heman demê de cerdevanên bi tevahî çekdar li ber deriyên
.qesrê rawestiyabûn da ku parastina pêwîst peyda bikin
Piştî kêfa xwe ji ziyafeta dewlemend û bêqusûr, dest bi
vekolîna qesra xwe ya nû kir. Ew ji derenceyên mermerî yên
cilkirî derket û di odeyên bi gewherên xemilandî yên geş û
.geş de geriya

Di dawiyê de, tenêyê me yê bextêwer ji meşê westiya û

li yek ji odeyên qata erdê li aramî û bêhnvedanê geriya.

Paceyan nizm ên wê odeyê ji aliyê şaxên dirêj ên Dara
.Xwestekan a bi heybet ve hatibûn siya kirin

Dema ku ew li ser nivînek nêzîkê pencereyê dirêj bû, wî
dît ku şaxên stûr ên dara xwestekan ronahî asteng dikirin, û
wî tenê hîs kir, tirsek di dilê wî de belav bû. Bêdengî tenê bi
çend dangan dihat şikandin, û wî meroq fikir ka ew ji baxçe
tên an ji heywanên kovî yên daristanê yên ku bi azadî li pişt
.dîwarên qesrê digeriyan

Her ku fikara wî zêde dibû, ramanek bihêz kete hişê wî û

ji xwe re got: "Rast e ku artêşeke mezin li vir heye ku min
biparêze, lê ez leşkerekî li nêzîkê pencereyê nabînim û
pencere bi toreke hesinî nayê parastin. Ger pilingek ji
daristanê bikaribe ji pencereyê derbas bibe wê çi bibe? Di wê
".rewşê de, ew ê min bixwe û ev ê dawiya min be

Hêj ew ramana tirsê hat bîra wî, pilingekî hov ji
pencereyê ve bazda, reviyayê tirsonek girt û ber bi wir ve çû
(da ku wî bixwe)

Mixabin, tenêyê fêhm nekir ku Dara Xwestekan di
navbera ramanên baş û xirab de cudahî nake. Armanca wê
ew bû ku ramanên ku di dilê kesên ku ew di hewîn de

digeriyan, bicîh bîne. Bi rastî, Dara Xwestekan wêneya
derûnî ya bihêz a tenêmêr temsîl dikir, û ev daxwaza wî ya
.dawî bû

Her kes di bin dara xwestekên efsûnî de dijî ku hemû
.xwestekên wan pêk tîne. Ew dar îradeyê ye
Kesê ku hîn jî kontrola xwestek, hewes û ramanên xwe
bi dest nexistiye, divê şikir ji Xwedayê xwe re bike, ji ber ku
ramanên wî yên bêdîsîplîn tavilê pêk nayên, wekî din ew
xwestekên hov dê bibin sedema xuyangkirina otomatîk a
.pilingên bêbext ku dê li ser xwediye xwe û yên din êrîş bikin
Exlaqê çîrokê girîngiya balkişandina ramanên xwe li ser
tiştên erênî û baş e dema ku mirov di bin şaxên Dara
.Xwestekan de rûdine, ku ew jî îrade û aqilê bihêz ê mirov e
Balkêşandina ramanên xwe li ser tirs, têkçûn, nexweşî û
nezanîne dikare bibe sedema derketina cinawiran ji cîhana
nedîtî ya ramanê, biafirîne pirsgirêkên bêdawî û mirov bi
.tiştên ku ew naxwaze matmayî bike
Parçeyên ji şehrezayiya Baremhaniyan

Mirovên mezin modelên rol in
Her çend laşên wan bi sînor bûn
Lê wan fêhm kir ku ew beşek ji okyanûsa bêdawî bûn
û ku hemû formên takekesî
Ew pêl in li ser singa deryaya kozmîk
Di vê dinyayê de em xwe bi sînor û sînordar dikin
Di çarçoveya malbateke biçûk de
Lê gava em ji cîranên xwe hez dikin, em mezin dibin
.Dema em ji welatê xwe hez bikin, em mezin dibin
Dema ku em ji hemû gel û neteweyan hez bikin, em pir
.mezintir dibin
û dema ku hişmendiya me di jiyana piştî mirinê de di
Xwedê de binav dibe
An jî di vê dinyayê de bi rêya kûrfikirîn
Tewra dema ku em di laşên fîzîkî de ne jî
Em bi rastî rastiye fêhm dikin

Okyanûs pêl in
Û ku pêl ji okyanûsê derketin
Ji pirtûkxaneya me ya arşîvkirî: Name
Dostên hêja, arşîva pirtûkxaneya me dihewîne
Li ser bingeha perçeyên ji hezaran nameyên ku ji hêla
xwendevanan ve hatine şandin

Ji welatên cuda, wan ezmûnên xwe anîn ziman
Bi hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda re
Li vir min nimûneyek ji wan nameyan wergerandiye
Ji ber ku ew bi gelek şîrove û peyamên te re li hev tê
Ev yek nîşan dide ku ezmûna mirovan yek e
Û ew dil û ramanên ahengdar vekirî ne
Ew li her deverê ku ew lê ne, li hev dicivin
Bi evîn, aştî û başiyê
Heke hûn bêtir ji van peyaman dixwazin
Ez kêfxweş im ku bêtir pêşkêşî bikim
Bi hezkirinên dilsoz û daxwazên çêtirîn
Mehmûd Ebas Mesûd
Niha ji kerema xwe hin peyaman bixwînin
Van dersan ji min re bûn alîkar ku ez ji nû ve lêkolîn

bikim

Aştiya bêdawî ya ku di hundurê dilê me hemûyan de ye
Wê baweriyek kûrtir da min di pêşerojê de
Û min evîna xwe ji bo Xwedê û yên ku Wî nas dikin zêde

kir

Bi rastî ronahî û bereketa wê heye

* * *

Ez hestek spasdariyek bêhempa ji Xwedê re hîs dikim
Kî min ber bi van hînkirinên giyanî ve rêber kir
Ez bi hestek spasdariyê û teqdîrê tijî me
Ji bo alîkariya ku min wergirt spas ji Xwedê re
Û dersên Paramahansa yê jîr

Ez jî hîs dikim ku min dest bi serpêhatiyê xweş kiriye
Ji bo kifşkirina xezîneyên veşartî yên giyanê min di

kanza jiyana min de

* * *

Di hînkirinên Mamoste Paramahansa de
Min kaniyek aramî, hêz û zindîtiyek herdemî dît
Zehmet e ku meriv hemî feydeyên ku diherikin navnîş

bike

Ji ramanên wî yê bilind, dikeve nav jiyana min a rojane

* * *

Min ev dersên dubare û dubare dixwînim
Her cara ku ez tiştên nû dibînim, mîna ku ez
Min qet berê nexwendiyê
Ji bo min, ew çavkaniyek enerjîyê ya geş û dewlemend e
Ji zanîna îlhamê, îlhamê û evînê ya îlahî

* * *

Her ku ez van dersan bi baldarî û ramanê bêtir dixwînim

Her gava ku ez başbûnek berbiçav di jiyana xwe de hîs

dikim

Li ser astên madî, psîkolojîk û giyanî
Ew xwedî taybetmendiyan magnetîkî ye
Ji bo kişandina qencî û hemû tiştên baş

* * *

Dema ku ez van dersan dixwînim
Min dest pê kir ku hîs bikim ku ez li ser rêgeheke ber bi

jor ve me

Ez di astên aqil û ruhî de diçim lûtkeyên
Berê min hay jê tunebû
Ez her wiha hîs dikim ku wê gelek başkirin anîne jiyana

min

Û ew dewlemendtir û cûrbecûrtir kir
Berê ez nîv-hişyar bûm
Û niha ez hişmendiyeke bilindtir hîs dikim
Û hestiyariya di hestê de
Daxwaza min ew e ku ez van ramanan belav bikim
Da ku yê din jî jê sûd werbigirin, çawa ku min jê sûd

wergirt

* * *

. qedand "

Ji mamoste Paramhansa re, û ez aramiyek zêde hîs

dikim

Evîna îlahî tevahiya hebûna min tijî dike

-

Berawirdkirinek di navbera fedakarî û serbilindiyê de

Dilnizmî geliyekî bereket ê hişmendiyê ye

Li cihê ku barana îlahî bi zêdehî dibare û kom dibe

Û her wiha ne mimkûn e ku baran li serê çiyayekî kom

bibe

Bi vî awayî, avên zanînê nikarin li ser serê serbilindiya

xwe kom bibin

Xwerezayî deriyê pejirandin û vekirîbûnê digire, ku bi

riya wan zanîn tê hundir

Dilnizmî deriyan fireh vedike

Ew gazî şehrezayî dike ku were û ava bike

Xwerezî kirêtiyeke eşkere ye ku li ser rûyê kesekî

xwereza hatiye nivîsandin

Xelk jê aciz dibe û jê dûr dikeve

Dilnizmî bîhnek xweş e ku xwediye wê ji hêla her kesî ve

dike hezkirî û xwestî

Xweperestî ji kompleksa kêmasiyê tê

Ku wekî kompleksa serdestiyê tê xuyang kirin

Her çiqas dilnizmî ji aqilmendiyê çêdibe

an jî xwe-zanîna

Bêedeb lêgerîna rastiyê red dike

.Lê belê dilnizmî, ew nerm û pêşwazîkirina rastiyê ye

Ew jê lava dike ku bikeve Pîrozgeha Pîroz a giyanê wî

Xweperestî bi hewldanên xwe yên têkçûyî kêmasiya xwe

.nîşan dide

Binpêkirina kesên din û nîşandana wan a piçûk

Lêbelê, dilnizmî nîşanek ecêb a têgihîştina dilan e

Nimûneyek berbiçav a mezinahî û berxwedanê

Xweşikbûn cilûbergekek şefaf e ku ji hêla xweşikan ve li

xwe tê kirin

Dilnizmî cilê şeref û şerefê ye
Xwezûrî heval û rastiye ji jiyana wî dûr dixê
Dilnizmî heval û têgihîştinê dikişîne
Mirovê serbilind wek tenekeyekî vala ye ku dema lê tê
lêdan dengekî derdixê
Mirovê dilnizm mîna firaxekê ye ku tijî vexwarina pîroz a
aqil e
Dilnizmî balkêş e; ew bextewariyê li dora xwe belav dike
Ew hevalên dilsoz û giyanên diloan dikişîne
Mirovê dilnizm qencî û bereketê tîne jiyana xwe
Bi dilnizmiya xwe, mîna guleke teze û bîhnexweş
Xwedê jiyana te bi şadî û bextewariyê tijî bike
Hêvî û bêhêvîbûn
Armanca ku bibe milyoner
Evîna dewlemendiyê û çavbirçîtî ji bo pesindayîne
Ew standardeke derewîn a bextewariya rastîn e
?Û kî dixwaze bi vî rengî bibe milyoner
Ew ne tenê xwe diêşîne
Ew zirarê dide yên din jî
Ji ber ku ew wan di rê de ber bi bêbextî û felaketê ve
.dibe

Mînakî, karkerê sade li otêlekê
Yê ku milyonerekî cilên biha li xwe kiriye dibîne
Ew bi serbilindî û xudperestî ji otomobîlek luks derdikeve
Ew ji hêla şofêrek taybet ve tê ajotin
Ew ji ber bereketên wî yên êşkere hesûdiyê lê dike
Hewl dide şêwaza jiyana xwe ya efûyê teqlîd bike
Ew serî li deynkirina pereyan dide û otomobîlek dikire,
.dibe ku yekî bikarhatî be
Ew hewceyê lîstîkê biha ye
Û ew tiştên din ên luks dikire
Ya ku ew bi xeletî bawer dike
Ew ê awirek taybetî bide wî
Ji pompoya vala û dewlemendiya xeyalî

Ew giyanekî belengaz e ku bi çavkaniyên xwe yên kêm
qumarê dike
Ew xwe bi pirsgirêkên ku ew dikarin bi hêsanî jê dûr
bisekinin re rû bi rû dimîne
Ewên ku fêhm dikin kêm in
Ew kesê ku tenduristî û bextewariya xwe feda dike
Li ser gorîgeha tirs û xebata dijwar
Têkçûna demarî û pirsgirêkên dil
Ji bo ku bibe milyoner
Ew bi rastî kesên sade û bêaqil dixapîne
Li ser rêyên şemitok meşîyan
Li ku derê jiyan bi xuyangên xapînok tê pîvandîn
Xwe wek kêfxweş nîşan dide
Di derbarê standarda derewîn de ku
Dewlemendî armanca dawî ya jiyanê ye, ji wê wêdetir ti
armancên din nînin
Ev yek mirovan ber bi xapandîn û hîlekarîyê ve dibe
Ji bo xapandina mirovên sade û talankirina debara wan
Adetên jiyanê yên zêde
Bêyî ku pere çawa tê qezenckirin
Ji pesn û pesindayîne kêf girtin nîşana sadebûnê ye
Ji ber pesnê xwe ê kirêt û xwe nîşandana kirêt
Ev hemû kesê ku li dewlemendiyê digere ber bi
.çavbirçîtiyê mezintir ve dibe
Û rêbazên xapînok pêşniyar dike
An jî serî li şantaj û kiryarên neexlaqî didin
Ji bo ku hûn bêtir luksê bi dest bixin
Ya ku dişibihe qamîşek birîndar
Ku destê ku wê digire birîndar dike
Û xwe nespêre wê
jiyana luks
Xwesteka bidestxistina pereyan bi her awayî
Û tirsê li ser jiyanê di xaniyek sade de
Û tirsê ji windakirina rewşa darayî
Li ber çavên malbat û civakê

Ji bilî xweperestiyê
Ev hemû nîşanên xirabiyê ne
Serpêhatiyên bêhesab
Windakirina empatiyê ji bo kesên hewcedar
Eger her kes sade bijî û cilên sade li xwe bike
Moda jiyanê luks bi dawî bûye
Ya ku pir caran rê dide
Pir zêde bêbextî û dilşikestî
Û mirovan hewl dan ku taybetmendiyan giyanî pêş bixin
Û li şûna wê sirkeya hêja
Divê xweperestî ji holê were rakirin
Wî jiyanê sade da û hizirên xwe sade kir
Pîvanên standard û ceribandînê
Pêdivî bi danûstandin an hevkarîyê nîne
Bi kesên ku dewlemendiya wan komkirî ye
Ew kesên ku hestên yê din hîs nakin
Dilê wan li hember birayên wan ên reben nerm nabe
Tewra ku wan wan di cilên xwe yê qetiyayî û birçî de
dîtibin jî
Dewlemendî bi xwe ne guneh e
Berevajî vê, ew dibe ku di destên mirovên baş û comerd
.de nîmetek be
Ewên ku Xwedê bi kerema xwe ya zêde dewlemend
,kirine
Yên ku ji alîkariya kesên din kêfxweş dibin
Û kabûsa xizanî û neheqiyê ji ser milên wan rakir
Peyv xwedî hêzek mezin in ku ava bikin an jî wêran bikin
Ji bo selametî û şahîyê
An jî giyanan bişkînin û hestan bişkînin
Hin peyv hene ku mirov şaş û metel dikin
Gotinên ku fikaran ji holê radikin û dilan aram dikin
Ew bawerî û rehetiyê dide
Gotinên ku şerên dijwar didin destpêkirin
Gotinên ji bo nermkirina atmosferê
Û ew bêbextî û bargiraniyan sivik dike

Xwedê gelek diyariyan daye mirov
Ev tê de şiyana xweîfadekirinê jî heye
Di gotina gotinê, nivîskê û bihîstê de
Ji bo danûstandineke watedar û samîmê di navbera

mirovan de

Mirovahê yek malbat e

Bêyê ku li ber çavan bîn girtin ku xuya dikin cuda ne
Bila gotin bibe amrazek ji bo nêzîkkirina mirovan, ne ji

bo tirsandinê

Ji bo belavkirina dilrehetiyê, ne ji bo belavkirina panîk û

nakokîyê

Ji bo avakirina ahengekê, ne ji bo çandina nakokîyê

Ji bo rakirina astengê û astengiyan

Na ji dagirtina rêyan bi tirê û astengiyan re

Çîroka bikarhênerê ku padîşah fêr kir

Demek dirêj berê, padîşahekê ji yek ji gelê xwe re gotibû

ku eger ew bersiva pirsek taybetî nede, darvekirin li benda
.wî ye

" ?Zilam bersiv da, "Pirs çi ye, Qralê Min

" ?Padîşah pirsî: "Ji min re bêje, hişmendiya îlahî li ku ye

Zilam ji padîşah du hefte dem xwest da ku bersivê bide

.wî, û padîşah daxwaza wî qebûl kir

Paşê ew bi xemgînê vegeheriya cihê karê xwe û ji kardêrê

xwe re got ku eger ew di nav du hefteyan de bersiva pirsê

.padîşah nede, ew ê bi canê xwe berdêla wê bide

Bikarhêner, ku bi wêrekê û aqilê xwe dihat nasîn, jê re

got

Bila ez li şûna te herim û ez ê bi xwe bersiva pirsê "

" bidim

:Bikarhêner çû ba padîşah û jê re got

Berê her tiştî, bila ez li ser textê te rûnim, ji ber ku "

dema ez tişteke ku tu nizanî ji te re dibêjim, ez efendiye te

". me

Padîşah textê xwe pêşkêşî bikarhêner kir û got

" ?Ji min re bêje, hişmendiya îlahî li ku ye "

Bikarhênerê li ser text rûniştibû bersiv da: "Ga ji min re
" bînin

" ?Ga anîn hundir û bikarhêner pirsî, "Şîr li ku ye

" Padîşah bersiv da: "Di memikan de

Bikarhêner wiha bersiv da: "Ne wisa ye, şîr ne tenê di
memikan de ye, lê di hemû beşên laşê ga de heye, ji ber ku
". şîr bingeha ga ye

Paşê bikarhêner taseke şîr xwest, û gava tas anîn ba wî,

" ?wî ji padîşah pirsî: "Rûn li ku ye

". Padîşah bersiv da û got, "Ez rûn nabînim

Bikarhêner got: "Rûn li wir e, lê li seranserê şîr belav
bûye. Şîr bihelînin û rûn dê ji hev veqete û derkeve ser rûyê
".erdê

Çawa ku şîr di hemû beşên laşê ga de heye û rûn di
hemû molekulên şîr de belav bûye, wisa jî hişmendiya îlahî di
.her atomek hebûnê de heye

Bi vî awayî, şehrezayiya bikarhêner jiyanê kardêrê wî
.xilas kir, ji ber ku padîşah bersiva rast a pirsê xwe wergirt
Hişmendiya îlahî ne tenê bi ronakbîran re ye; ew di can

û dilên hemûyan de heye. Her kesê ku kûr dikeve nav
meditasyonê, dê deriyê dilê xwe veke, hebûna hişmendiya
îlahî hîs bike û pirtûka jiyanê bixwîne. Bêyî vê hesta rastîn,
.pirs dê bêbersiv bimîne

Mirovên aqilmend dibêjin

,Ji bo ku mirov di jiyanê de kêrhatî be

Divê ew xwe ji hemî niyetên xerab rizgar bike

hestên êşdar û xwesteka tolhildanê

Tewra nerazîbûna mafdar jî

Divê evîn neyê betalkirin

Divê evîn li ser hestan serdest be

Ew bingeha têkiliyên di navbera mirovan de pêk tîne
.Di jiyanê de tişt û berjewendî hene ku bêhejmar çêtir in

Ji geşkirina hestên nefret û kîne

Plankirina zirardan û girtina yên din

Û agirê dogehê dibarîne

Tewra ew kesên ku bi awayekî diyarkirî tevdigerin jî
Ew ne layiqê rewşa mirovê esil e
Xwezî mirovahî dev ji pêxistin û zêdekirina xerabiyan
berdaya

Di şûna wê de, ew çavê razîbûnê bikar tîne
Ya ku Afirînerê Herî Zêde daye wî
Ku meriv balê bikişîne ser qencyê ji bo xwe û yên din
Ji ber ku raman û hest bi nefretê ve sînordar dikin
Neçalakkirina amûrên başiyê
Ya ku Xwedê daye mirovan da ku ew bikaribin jê sûd
,werbigirin

Di rêwîtiya wî ya kurt a ber bi vî welatî ve
Balkêşiya şaş rê li ber dilên hişk vedike
Û ji bo şiyarkirina gumanên nexweş û hestên dijminane
Eger ew bikeve dil, xilasbûna jê dijwar e
.Ew rewşeke xemgîn e ku tê de nêrîna pesîmîst zer bûye
Her tiştê xweşik dibe kirêt, û her tiştê xweşik dibe pîs
Tewra amûrên tenduristiyê jî dibin amûrên çêkirinê
Toksîn û nexweşiyên nexweş
Ew cehenem e
Xwedê me û we ji vê yekê dûr bixe
Û li ser xerabî û xirabiyên wî
Aştî li ser te be
Bila her tim bi evînê dorpêçkirî bî

Roja hişmendiya kozmîk

Ev gotar di hejmara yekem a kovara Rojhilat û Rojava ya
sala 1925an de derket. Ev kovar, ku paşê wekî kovara Xwe-
Zanîna Xwe hate nasîn, ji bo yek armancê hate damezrandin:
ku gelan nêzîkî hev bike û taybetmendî û xisletên bêhempa
yên ku netewe xwedî ne nîşan bide, yên ku beşdarî avakirina
avahiya mezin a mirovahiyê li ser vê gerstêrka Erdê bûne û
.berdewam dikin

Mamosteyê mezin bi salan xebitî da ku giyanê evîn û

biratîyê di navbera mirovan de pêş bixe, danûstandina ezmûn û zanînê teşwîq kir da ku jiyanê xweştir, xweşîktir û watedartir bike. Di vî warî de, wî got: "Tirsbûna me ya ji bo zanînê divê me ji bîr bike ku em cûdahiyên xwe yên piçûk ji bîr bikin û me teşwîq bike ku em bi kêfxweşî rastiyên yên din qebûl bikin. Bila Rojhilat û Rojava xwe amade bikin ku çêtirîn tiştên ku gelên wan hene biguherînin, ji ber ku hemî mirov ".bira û xwişk in, û em hemî zarokên yek welatekî gerdûnî ne Ez li ser girekî biçûk rûniştim û çavên min girtî bûn û li tariya tarî ya ku min dorpêç kiribû nihêrîm. Di destpêkê de, min ji bilî tariyê tiştek nedidît, lê ez li tiştekî nenas lê di .heman demê de nas û nas digeriyam

Min çavên xwe vekirin û li cîhaneke şad û bi heyveke bêdawî xemilandî, ku bi firehiya bêdawî ya ronahiya heyvê û stêrkên biriqok di fezayê de, zevî û girên bişirîn ên bi giyayên kesk ên zermî yên nerm wekî qedîfe, rêzeçiyayên geş, pêlên ku li ser deryayên aloz diqelişin, û bajarên ku bi destkeftî û dahênanên bêhejmar ên mirovahiyê pesnê xwe didin, nihêrîm. Lê dîsa jî, her tiştê ku min didît xuya bû ku min ji ber windakirina dema xwe di fikirînê de sûcdar dike, min bi xeyalperestiyê tawanbar dike, min bi xeyalperestiyê .tawanbar dike, di cîhaneke xeyalî de windabûyî ye Cîhan ji min re got: "Çima tu çavên xwe digirî û bedewiya min ji çavên xwe dûr dixî, û di tariyeke vala û "?valatiya tarî de dijî

Min bi çirpekî bersiv da: "Ey dagirkerê wêrek, eger bedewiya hundirîn nebûya, bedewiya te ne geş û ne jî geş "!dibû

Her ku ev fikir ji hişê min derbas bû, min bangek veşartî ji quncikek kûr a giyanê xwe hîs kir, hestên min lerizîn û .şaneyên laşê min vejîyan

Min çavên xwe dîsa girtin da ku deryayeke tarî bibînim.

Min bi baldarî li dilê tariya tarî nihêrî, li çirûskek ronahiyê digeriyam - ronahiyek ku min dizanibû hebû, tenê lêgerînek

hewce fikir heya ku min ew dît. Ji nişkê ve, min ramanek lawaz, hema hema ronî dît ku ji yek ji quncikên wê odeya kûr û veşartî derdiket. Min bala xwe da wê ramana lawaz, û ew geştir û geştir dibiriqî heya ku rûmeta xwe ya veşartî eşkere .kir

Û min keşf kir ku ez dikarim li wir bê çav bibînim û her ramanek bibînim ku mîna birûskê dibiriqe û dû re winda dibe, an jî mîna komeke meteorên pir şewqdar ên ku ronahiyek berdidin ku ji nişkê ve xuya dibe û dû re di asîmanê hişê min de winda dibe, dibiriqe. Ez dikarim her çirûskeke, her şewqek bihejmêrim û nirxa dem û enerjiyê ya !her yekê fam bikim. Çi vîzyonek metafîzîkî ya bi heybet Û ez bê guhên xwe jî dikarîm bibihîzim, û min bi zelalî guh da dengê qels lê gurrîn ê ramanên xwe Erê, min guh da fîsiltandinên nîzm ên wîjdanê û dengê bêdeng ê şehrezayiyê Min her tiştê ku wan dangan digot bi zelalî bihîst, mîna ku min qet berê nebihîstibe Û cara yekem, min hebûna van xizmên nedîtî û hundurîn hîs kir Min dilovanî û bêxemiya wan a li hember min hîs kir Van xizmên ku demek dirêj berê di kûrahiya hebûna min de, di odeyên tarî de, plan dikirin, hevrêz dikirin û çarenûsa min şêkil didan Lê dîsa jî ew veşartî, dilnîzm û veşartî man, mîna ku hebûn an hebûna .wan tune be

Ey xizm û hevalên veşartî, hûn çî karekî mezin dikin!

?Çima hûn ewqas zelal û eşkere xuya nakin

Ma hûn ji nihêrînên xav û hişk ên hişê mirovan ditirsin?

An jî dibe ku hûn ji xuyabûna di tarîtiya zer a zihniyetên ku nikarin ji bo ramana safî û nazik bifikirin ditirsin! An jî dibe ku !hûn ji xeniqîna di lerizînên tund ên madeya qelew de ditirsin

Lê çiqas jêhatî yî ku ji odeyên tarî bi dizî derkevî da ku asîmanbiran, pirên mezin û her cûre destkeftiyên madî ava bikî, dû re bêyî ku kes bala xwe bide te an jî te pîroz bike !vegerî

Trêna ku di tariya şevê de diherike, balafirên ku gurrîn dikin, keştîyên bihêz ên ku mîna gundan li ser rûyê okyanûsê

diherikin, şaheserên hunerê, perestgeha Athena ya Keçik,
Partenon û Tac Mahal hemî mûcîzeyên ku ji hêla mirovan ve
hatine çêkirin in, û hemî te û hêzên te yên ku ji hêla ramana
!bihêz ve hatine îlhamkirin tînin bîra min
Lê gava ez golê bi avên xwe yên geş dibînim ku gazî min
dike ku tîbûna xwe bişkînim, û ewrên tarî çem û şelaleyan ji
baranê berdidin da ku zevî û daran bi fêkiyên şîrîn û xweş tijî
bikin; û gava ez ronahiya heyva tijî dibînim ku di êvarê de
pêdikeve, û çerxa demsalan temaşê dikim, û erd bi xalîçeyek
stûr a giyyayê pêçayî ye, û ewrên sor ên ku ji hêla tîrêjên li
ser perdeya asoyê ve di şeklan de hatine çêkirin, ez van
hemî wêneyên xweşik û bêhempa dibînim, û ez li ser wê
destê kozmîk difikirim ku bi hêz û şehrezayiyê li her derê
!dixebite

Û ez bi matmayî li ser wî dengê kozmîk difikirim ku
ferman dide roj, heyv, gerstêrkan, erdê, xwezayê, demsalan,
hemû hêzên kor, deryayan bi geliyên xwe, mirov, jiyan û
.mirinê, û ew dengê wî dibihîzin û guh didinê
Ma goşeyek veşartî heye, bê sînor û bê dawî, ku
ramanên ronakbîr tê de veşartî ne û di gerdûnê de bêtî ku
?kes ferq bike tevdiğerin

Min ji pencereyên bîranînan nihêrî û destpêka zarokatiya
xwe bi bîr anî, dema ku roja hişmendiya min ji asîmanê
jiyana min derket. Û dema ku ew hêdî hêdî ji tariya hişê
binhiş derket, wê tenê beşek piçûk ji asoyê hişê min ronî kir,
ji ber vê yekê min ji bilî diya xwe, pêlîstokên xwe û çend
.perçeyên şekir ên bi rengên cûda tiştê nedît

Paşê, her ku hişmendiya min geştir bû, min beşek
mezintir ji asoyên hişê xwe dît; ew ronî bû, û min gelek tiştên
ku min berê qet nedîtibûn dîtin - min hevalên xwe, xizmên
xwe, cîranên xwe, welatê xwe dîtin - hemî xuya bûn û di
.qada dîtina min de cih girtin

Di asîmanê hişê min de, roja hişmendiya min bi
ronahiyek domdar û bihêz dibiriqî, her tiştê ku berê veşartî
bû ronî dikir. Min hemû mirov, hemû netewe, hemû hebûn,

xweza, gerstêrk, stêrk û hemû elektronên tîrêjdar dîtin. Min
!heta kozmos û fezaya bêdawî jî dît
Û min berê nizanibû ku ez ê di tariya hişê xwe de roja
!hişmendiya kozmîk kifş bikim
Kontrolkirina meylên xerab

Kesekî ku zêde alkolê vedixwe dibe tiryak, û ev tiryak dibe sedema adeteke zirardar û xapînok. Ger ew hewl nedin ku dev ji vexwarina xwe berdin, dibe ku bibin alkolîk û ji heweseke bêkontrol a alkolê dikişînin. Ev kesên bêbext pir caran pereyên xwe li ser alkolê xerc dikin. Ew kêr dixwin û xuya ye ku ji vexwarina serxweşker bixwe hinek xurek digirin. Her ku ev adeta wêranker kûr dibe, ew hesta berpirsiyariya xwe ya ji bo tenduristiya xwe û rewşa xwe di mal, civak û cîhanê de winda dikin.

Danasîna berê ya alkolîkên serxweş tenê mînakek e ji bo tiştê ku ez jê re dibêjim "alkoolîkên derûnî". Ev alkolîkên derûnî an psîkolojîk dikarin li gorî şert û mercên wan ên psîkolojîk ên taybetî werin dabeş kirin, ku dibe ku kronîk û dijwar bin, wek hêrs, tîrs, xwesteka cinsî ya bêserûber, kêfa zirardayîna yên din, qumar, dizî, çavnebarî, nefret, çavbirçîtî, xezeb, şarlataî, bêaqilî û dînîtî.

Dema ku kesek ji zarokatiya xwe ya zû ve hêrs, tîrs, çavnebarî, an jî yek ji taybetmendiyan jorîn ên neasayî nîşan dide, ev delîl e ku wan ev adetên psîkolojîk ên neasayî di jiyanek berê de bi dest xistine. Dêûbavên ku di zarokên xwe de, hetta di temenê biçûk de jî, yek ji van meylên psîkolojîk ên zirardar dibînin, divê vê mijarê bi ciddî bigirin û gavan bavêjin da ku pêşî li pêşveçûna girêdayîbûna psîkolojîk li cem zarok bigirin, bi îdeal bi danîna wan di hawîrdorek cûda de di bin lîstikê de şewirmendên giyanî de.

Bi hevaltiyeke baş û hawîrdoreke piştgir di çend salan de, alkolîkekî nexweşiya derûnî dikare ji bandora xerab a xerabiyên xwe yên bi dest xistî rizgar bibe. Dema ku lênêrîna bijîşkî ya guncaw di hawîrdoreke piştgir de werdigire, divê alkolîkekî nexweşiya derûnî ji encamên xirab ên adetên xwe yên şermezar were agahdarkirin û were teşwîqkirin ku li ser wan bifikire û hewlek rastîn bide da ku di bin her şert û mercî de ji nîşandana van tevgerên kirêt û wêranker dûr bisekine. Her mînakek tevlîbûna bi adeteke nexweşiya derûnî ya ku di enkarnasyoneke berê de bi dest xistiye, wê di hişê hişmend de xurt dike û bicîh dike heta ku kes bi her wateya peyvê bibe koleyê wê.

Kesê hêrsbûyî, şehwetxwaz, an çavbirçî cihê xwe ji bîr dike û têkiliya xwe bi civakê re paşguh dike, xeletiyên giran dike ku jiyan a wî/wê û jiyan a yên din wêran dike. Gelek ji van kesên nexweşên derûnî bawer dikin ku bi nîşandana adetên xwe yên psîkolojîk, ew derdikevin û rihetiyekê dibînin. Lêbelê, xwe avêtina nav hestên zirardar adetek bi encamên giran e, ji ber ku bi dubarekirina dubarekirina tevgerên weha yên kirêt, mirov dibe tiryakê psîkolojîk, xwe di çavên yên din de, li her derê û her dem, dike mijara henekan.

Eger zarok di dema ku hişê wan hîn pêş dikeve û guhêrbar dibe de rastî jîngeheke jehrîn bîn, ew ê adetên xirab pêş bixin ku, eger neyên kontrol kirin, dikarin bibin sedema nexweşiyên derûnî yên giran. Dê û bavên ku guhertinek ji nişka ve di zarokê xwe de dibînin - wek zarokek berê aram ku bi berdewamî nerazî dibe - divê bala xwe bidinê, sedemên dilşikestin û bêhêvîtiyê destnîşan bikin û çareser bikin, û rêyên nû û avaker bibînin da ku ew enerjîya xwe bi awayekî sûdmend û bibandor bikar bînin.

Kesên ku yek ji taybetmendiyan jorîn nîşan didin, alkolîkên derûnî ne. Ew bi bêwijdanî û bêberpirsiyarî siwarî lehiyên adetên xirab dibin, bi teslîmbûna xwe ya bêçare û bi dilxwazî ber bi herikîna hewesên xwe û bi nîşandana taybetmendiyan xwe yên herî xirab bextewariya xwe têk dibin.

Bêwate ye ku alkolîkên nexweşên derûnî ji ber meylên wan ên tundûtûjiyê şermezar bikin, hişyar bikin, an jî sûcdar bikin. Rewşa wan a derûnî encama adetên wan ên xerab ên dubarekirî ye. Divê ew wekî nexweşên nexweşên derûnî yên ku ji nexweşiyên psîkolojîk ên dijwar dikişînin werin dermankirin.

Guhertina hevalên xwe ji bo her cure serxweşiya derûnî ya tûj dermankirina herî bibandor e, ji ber ku îradeya kesê serxweş ê derûnî bi adetê ve hatiye kolekirin û ji ber vê yekê ew li hember xerabiyê berxwedanek nîşan nade. Dermankirina herî guncaw ew e ku ew rasterast werin veguheztin hawîrdorek ku wekî antîdotek ji bo rewşa wan a derûnî ya jehrî tevdigere. Divê kesek acizker - heke gengaz be - bi yek an çend kesan re were danîn ku tewra di rewşên provokatîf û acizker de jî hêrs nabin. Divê kesek şehwetxwaz bi mirovên xwedî xwe-kontrol were dorpêçkirin. Dizek profesyonel hewceyê komek mirovên rast e. Mirovek tirsonek û tirsonek dikare bi teşwîqkirina wan ji bo têkiliya bi kesên wêrek û xwendina biyografîyên qehremanan re were alîkar kirin. Kesên xwedî mizac û xisletên tîrş divê bi kesên xwedî xwezaya dilşad û dilnizm re hevaltiyê bikin.

Divê kesên alkolîk ên nexweşiya derûnî ji bîr nekin ku qebizbûn an jî fonksiyona xirab a rûvî, digel xwarina goşt, nemaze goştê dewar û beraz, dê nexweşiya wan a derûnî xirabtir bike û di mejiyê wan de bêtir bicîh bike. Tevlîkirina gelek fêkî û sebzeyan di parêza wan a rojane de, kirina rojîya ava fêkiyan a

rojekê di hefteyekê de, û carinan tevlîkirina rojiyên dirêjtir, dê pir alîkar be ku herêmen mejiyê ku adetên zirardar lê kom bûne werin guhertin.

Çalakiya cinsî ya zêde zirarê dide pergala demarî û şaneyên mêjî, û hêrsa nexweşê alkolîk ê derûnî gur dike. Wekî din, zêde kêfa cinsî îradeyê qels dike. Ji ber vê yekê, divê hemî alkolîkên nexweşiya derûnî fêr bibin ku hewesên xwe yê cinsî kontrol bikin da ku di têkiliyên zewacê de, wekî ku ji hêla xwezayê ve tê ferz kirin, nermbûnê bikin.

Em gelek caran dibînin ku kesên ku debara malbatê dikin - çi bav be çi kur, û di hin civakan de, dê be çi keç - ji ber ku ew hest dikin ku pozîsyona wan mafê wan dide ku îradeya xwe kontrol bikin û ferz bikin, meyla alkolîzmê nîşan didin. Ev dîktatorên biçûk divê hêrsa xwe li ser endamên malbatê yê ku hewcedarê wan in û pê ve girêdayî ne bernedin. Ji ber ku heke ew wiya bikin, ew ê rêz û hurmeta hezkiriyên xwe winda bikin.

Dema ku dîktatorekî malbatekê bawer dike ku ew dikare li malê çi bixwaze bike, ew dest pê dike ku taybetmendiyan xwe yê ne xweş û rexnegir nîşan bide, hetta li derveyî çerxa malbatê jî. Di dawiyê de, ew bi vê tevgera şermîn re dibe yek û li gorî wê, li her derê û her dem tevdigere. Heta ku ev zalim xwesteka xwe ya serdestiya li ser hezkiriyên xwe kontrol nekin, ew hêdî hêdî dibin bêîstîqrar ji hêla derûnî ve, bêtê gihîştina hestiyarî tevdigerin û ji bo kesên nêzîkî wan, ji bo kesên ku carinan bi wan re têkilî datînin û ji bo xwe jî dibin sedema tengasiyên mezin.

Her kesê ku bawer dike ku ew nexweşiya derûnî heye divê li dermankirinê bigere. Bi kêmanî, divê dev ji hewildana vegirtina yê din berde. Xeyal bike ku hûn li malê bêdeng rûdin, dibe ku li kêleka şewatxaneyê pirtûkek dixwînin, dema ku ji nişkê ve

sikêrek bi bêhnek nebaş dikeve mala we! Bê guman, dê tevliheviyek çêbibe, û bê guman hûn û yên li dora we dê hewl bidin ku sikêrê dûr bixin, xwe di kîmyewiyên ne xweş de şil bikin. Di encamê de, hem malê û hem jî sikêrê dê zirarê bibînin.

Bi heman awayî, ji bo sikê mirov ne rast e ku bikeve hawîrdorekê ku hebûna wê naxwaze, ji ber ku ew dikare ji bo her kesê li dora xwe aciz bibe, û di dawiyê de bi hovane were muamelekirin.

Hevalên min, ji bîr mekin ku sikê mirovî, ku lerizînên derûnî yên xerxwaz ên ku di rûyê wî de û di çavên wî de diyar in hildigire, di hawîrdorên aram, aştiyane û aram de zirarên mezin çêdike. Ev mirov li tu derê nayê pêşwazîkirin.

Veşartina rewşa derûnî ya mirov ji bandora wê ya li ser mirovan çêtir e. Şermokiya bi şerm, an jî dayîna azadî ji bo xwestek û hewesên xwe, zemînek berhemdar e ku tê de împulsên berî û piştî zayîne mezin dibin û geş dibin. Ji ber vê yekê, her kesê ku ji vê nexweşiyê dikişîne divê pir hişyar be ku di hawîrdorek ku tovên psîkolojîk ên xwerû yên adetên xirab an meylên êrîşkar xwedî dike de bijî.

Bê guman, gava tu rastî kesekî têyî ku bi pesindayînen sexte li te dinêre û bi kenekî sexte bangî te dike, "Demek dirêj e ku em hevdu nedîtine!" di heman demê de ji xwe re dibêje, "Xwedê lanet li wê saeta ku me anî ba hev bike", tu hestên wî hîs dikî, nefretê li wî dikî û ji pesindayînen wî yên sexte nefret dikî.

Bi xwe, ez dixwazim bizanim ez li ku derê me ligel wan kesan. Ez rastgoyîyê, çi qas êşdar an dijwar be jî, ji sextekarîyê tercîh dikim. Kes naxwaze marê durûtîyê ji bin guldesteyek kenên pembeyî an jî ji pişt gotinên xweş û delal ber bi wan ve were nîşandan.

Digel van hemûyan, ji bo alkolîkekî nexweşiya derûnî çêtir e ku bi yê din re dostane be, her çend tenê ji bo pêşandan û sextekariyê be jî, li şûna ku wan bi jehrên karakterê xwe yê tirsnaq vegirtî bike.

Xwekontrolkirina rojane, hetta di meseleyên biçûk de jî, dê alîkariya alkolîkekî nexweşiya derûnî bike ku hêdî hêdî ji xweragiriya xwe ya xerab a bi adetên xirab bireve.

Aştî li ser te be

Hêza konsantrasyonê

Ji bo ku lêgerînerek bibe wergir, divê ew bêdeng rûne û ramanên xwe li ser xwestekê hêjayî balkişandinê bike heta ku hiş û ramanên wî bi tevahî ji hêla wê ramanê ve werin kişandin. Dema ku îradeya mirovan bi îradeya îlahî ya her tiştî-zan û her-hêzdar re li hev bikeve, ew dikare bi serkeftî ji bo gihîştina armanca xwestî were bikar anîn. Mirov nikare tenê rûne û li bendê be ku serkeftin bikeve nav lepên wan. Dema ku hûn rêya xwe destnîşan dikin û biryar didin ku pêşve biçin, divê hûn îradeya xwe çalak bikin û hewldana pratîkî bikin, û hûn ê bibînin ku hemî hêmanên serkeftinê dê ji cihê ku hûn herî kêr hêvî dikin werin ba we. Di îradeya we de, ku bi herikîna îlahî barkirî ye, bersiva duayên we heye. Dema ku hûn wê îrade bikar tînin, hûn pencereyê vedikin ku hûn bi riya wê bersiva duayên xwe distînin. Ev ezmûna min bi xwe ye. Berê, min hewl da ku hin tiştan bikim tenê ji bo ceribandina îradeya xwe, lê niha ez vê yekê nakim ji ber ku ez jixwe encamê dizanim: her tiştê ku ez dixwazim rast dibe.

Carekê, gelek sal berê, min dît ku yek ji şagirtên min rê li ber xwe dide. Bi pêşbînîkirina encamên neçar û bi êş ên kiryarên xwe, min hewl da ku bi her awayî

wî razî bikim ku ji rêya xwe vegere. Lê min dît ku ez nikarim alîkariya wî bikim, ji ber ku ew bi biryar bû ku rêya xerabiyê bidomîne. Di dawiyê de, min ji xwe re got, "Ji ber ku ew dixwaze vê yekê bike, ez ê wî bi tenê bihêlim." Lê evîn û fikara min ji bo wî zû vegeriya, û ez di bin dareke banyan de rûniştim û wî xeyal kir. Bi coşek mezin, min bi berdewamî peyama derûnî ya jêrîn ji wî re şand: "Ez ji te rica dikim ku tu vegerî." Êvarê, hestek xurt û întuîtîv di hundurê min de, hem di beden û hem jî di hişê min de, çêbû ku ew bi rastî vedigere. Ji nişkê ve, "kurê windabûyî" xuya bû, piştî ku hatibû malê. Wî silav li min kir û got, "Tevahiya rojê, her ku ez diçûm û çî dikir, min rûyê te dît." Ev tê çî wateyê?" Min got, "Xwedê bi rêya min gazî te dikir. Ev banga Wî bû, ne ya min. Xwesteka min xweperestî nebû, lê min biryar da ku heta tu vegerî vê derê nehêlim." Ev cure biryardarî dikare di cîhanê de guhertinên mezin çêbike. Bi rastî jî hêzek ecêb û ecêb e!

Ji ber vê yekê, duaya kûr bandorek bihêz û kûr heye. Dema herî baş ji bo duayan şev e, dema ku bala mirovan kêr dibe. Ger hûn hewce bibînin ku êvarê hinekî razên, wiya bikin da ku hişê xwe di dema nimêjên şevê de hişyar û baldar bihêlin, û bi Xwedê re bin. Ev dibe ku di destpêkê de dijwar xuya bike, lê bi hewldana berdewam ew ê hêsantir bibe, û hûn ê ji encamên ecêb ên ku hûn ê bi dest bixin matmayî bimînin. Dema ku hûn xwediyê îradeyek bêhempa û dînamîk bin, Xwedê dest bi bersivdayînê dike. Û dema ku Mutleqê bêdawî bêdengiya xwe dişkîne, hûn ê bi kêfxweşiyê tijî bibin. Lê heya ku mirovek xwestekê xweperest hebe ku hêza duayên xwe ji yên din re îspat bike, an jî heke ew wan veguherînin kelûpelek ji bo sûdwegirtinê, ew ê wê hêzê winda bikin, û Xwedê

êdî bersiva wan nade, ji ber ku ew ê di navbera xwe û Xwedê de astengiyek ava bikin, xwe ji Wî dûr bixin. Xwedê dê tenê dema ku ew dilsoz û rast bin were ba lêgerîner, û dema ku ew ji bo Wî ji Wî hez bikin. Dema ku mirovek xwe-xwe-mijûl be û serî li serbilindî û pesnê xwe bide, Xwedê dizane ku ew wan naxwazin, lê li şûna wê hewl didin ku serbilindiya xwe bilind bikin, û ew ê vexwendina wan qebûl neke.

Kî dê bi biryardarî û israr berdewam bike heta ku Xwedê bersiv bide?

Xwedê cewhera evînê û çavkaniya hezkirinê ye. Ger hûn bizanin ka meriv çawa bi niyeta girêdana bi Wî re meditasyonê bike, ew ê bersiva daxwazên we yên evînî bide. Pêdivî bi lavakirinê nîne ku hûn bigihîjin Wî. Lê kî dê dema pêwîst veqetîne? Û kî dê berdewam bike heta ku ew bibin dojehek geş a balkişandina derûnî da ku bersiva Wî bistînin?

Eger deynên te hene ku tu nikarî bidî, an jî eger tu karekî dixwazî, pêşî bifikire. Di bêdengiya ku piştî bifikirîna kûr tê de, hişê xwe bi biryardariyeke bêdawî li ser hewcedariya xwe balê bikişîne, lê bi berdewamî encaman neşopîne. Ger tu tovek di axê de biçînî û berdewam bikolî da ku bibînî ka ew mezin dibe, ew ê qet şîn nebe. Bi heman awayî, eger tu - her gava ku tu dua dikî - li nîşanek bigerî ku Xwedê daxwaza te qebûl kiriye, tu ê tiştê ku tu dixwazî negirî. Bê navber dua bike û mayî bihêle Xwedê. Rola te ew e ku bala Xwedê bikşînin ser hewcedariya xwe û rola xwe di alîkariya Wî de bikî da ku hêviya te pêk bîne. Mînakî, di rewşa nexweşiyên giran de, her tiştê ku tu dikarî bikî da ku başbûnê pêşve bibî. Lê bi teqezî bizanibe ku dermankirina dawîn di destên Xwedê de ye. Bila ev fikir her şev di bifikirîna te de bi te re be. Bi

**biryardariyeke mezin û baweriyeke mutleq dua bike,
û rojekê tu ê bibînî ku nexweşî ji nişkê ve winda bûye.**

**Pêşî hiş pêşniyaran werdigire, paşê Xwedê bi hêza
xwe hiş bar dike Di dawiyê de, mêjî hêza jiyanê
berdide da ku şîfayê çêbike Hûn nizanin hêza îlahî ya
ku di hişê we de hatî hilanîn çiqas e Ew hemî
fonksiyonên laş kontrol dike Hûn dikarin bi karanîna
vê hêza hişê her rewşek laşî derman bikin Pêşî girîng
e ku hûn rêbaza rast a meditasyonê bizanibin, û dûv
re hûn ê bikaribin hêza konsantrasyonê, ku ji hêla
hêza îlahî ve hatî zêdekirin, bikar binin da ku laş şîfa
bikin an jî bi her nexweşiyek din re mijûl bibin.**

**Her roj hewl bide tiştêkî dijwar bikî. Hewl bide,
her çend pênc caran jî têk biçî jî. Dema ku tu
biserkevî, îradeya xwe ya baldar bikar bîne da ku
tiştêkî din bi dest bixî. Bi vî awayî, tu dê bikaribî
tiştên mezin bi leztir bi dest bixî. Îrade îfadeyeke
zindî ya wêneya Xwedê ya di hundirê te de ye. Di
îrade de hêza bêdawî heye: heman hêza ku hemû
hêzên xwezayê kontrol dike. û ji ber ku tu li gorî
wêneya Xwedê hatî afirandin, ew hêz di destên te de
ye ku tu her tiştê ku tu dixwazî bi dest bixî: tu dikarî
serfirazî û pîrbûnê biafirînî û nefretê veguherînî evînê.
Ji Xwedê bipirse ku alîkariya te bike ku hem beden û
hem jî hiş kontrol bikî, û wê hingê tu dê bersiva
Xwedê bistînî. Ez her tim dibînim ku daxwazên min ên
herî bilind jixwe hatine bicîhanîn.**

Hewcedariya me ya herî mezin ji Xwedê re ye

**Li ser eniyê, di navbera birûyan de, deriyê bihuştê
heye. Ev navenda mêjî cihê îradeyê ye. Dema ku hûn
hişê xwe bi aramî li ser vê navend û îradeyê
disekinînin, çî ku hûn bixwazin dê were bicîhanîn. Ji
ber vê yekê, divê hûn qet îradeya xwe ji bo armancên**

xerab bikar neynin. Xwesteka zirardayîna kesekî din, an jî xwestina zirardayîna wî kesî, xeletiyêke tirsna a hêza ku Xwedê daye we ye. Ger hûn bibînin ku îradeya we we ji rê derdixe, divê hûn tavilê rawestin. Ji ber ku meşîn di wê alî de ne tenê windakirina enerjîya pîroz e, lê di heman demê de dê bibe sedema ku hûn wê hêzê wînda bikin, û hûn êdî nikaribin wê ji bo armancên baş jî bikar bînin.

Berî her tiştî, divê dua mentiqî û rewa bin. Divê em ji Xwedê tiştên ku di nav rêza xwezayî ya jiyanê de ne gengaz an ne maqûl in nexwazin. Divê em tenê ji bo pêdiviyên xwe yê bingeîn bipirsin. Divê cûdahiyek di navbera "pêdiviyên bingeîn" û "pêdiviyên ne-esasî" de jî were çêkirin. Rêya herî baş a dermankirina xwe ji "pêdiviyên ne-esasî" ew e ku meriv van pêdivîyan di bin ronahiya mentiq û aqil de lêkolîn bike û lêkolîn bike. Xewna avahiyên mezin berê yek ji hobyên min bû, lê ew xwestek niha wînda bûye. Ez jixwe xwediyê gelek avahiyên weha me, digel hemî pîrsgirêkên ku di warê tamîrkirin û lûnêrînê de çêdibin. Xwedîtî berpirsiyariyek bargiran e. Divê dev ji xwesteka xwedîkirina tiştên bêber were berdan, û divê mirov tenê li ser pêdiviyên rastîn bisekine.

Pêdiviya herî mezin a mirovan bi Xwedê ye. Dema ku ew Wî nas bike, Ew ê ne tenê "pêdiviyên pêwîst" lê di heman demê de "pêdiviyên ne-pêdivî" jî bide wî! Ew ê her xwesteka dilê wî bicîh bîne, mîna ku ew ê hevî û xewnên wî yê herî delal bicîh bîne.

Dema ez li Hindistanê bûm kurek, min xwestekeke xurt hebû ku poniyekê xwedî bikim, lê diya min nehişt ku ez xwedî bikim. Piştî çend salan, dema ku min dibistana xwe ya kuran li Ranchiyê ava kir, min mêyek anî da ku em bikar bînin. Sibehekê, min dît ku wê

kewêk aniye dinyayê, tam wekî ku min di zarokatiya xwe de dixwest! Ceribandinên weha gelek caran bi serê min de hatine. Demek dirêj berê, dema ku ez di rêwîtiyek ber bi Keşmîrê ve bûm, min ev avahî (navenda xwenasînê) di dîtiniyekê de dît. Piştî çend salan, min ev der dît û tavlê ew wekî heman avahiya ku min di dîtiniyê de dîtibû nas kir, û min fêhm kir ku Xwedê armanc dikir ku ew ya min be.

Dema ku hûn bi kûr û bi israr dua bikin, hûn ê kêfxweşiyek mezin hîs bikin ku dilê we tijî dike û hûn ê

Heta ku tu wê kêfxweşiyê hîs nekî, razî nebe û bawer neke, ji ber ku gava tu wê kêfxweşiya zêde di dilê xwe de hîs bikî, tu dê bizanibî ku duaya te gihîştîye Xwedê û tu di hişê Wî de yî û Xudanê te dê bide te û tu dê razî bibî.

Xwedê serkeftinê bide te Aramiya te be

Çar rêbazên bingehîn



Girêdana di navbera xwezaya giyanî û beden û hişê me de sedema bingehîn a hemû êş, sînorkirin, qedexe, kêmasî û kêmasiyên me ye. Ji ber vê girêdanê, em bi qasî êş û kêfê heyecanê dijîn, heta radeyekê ku em nikarin bextewariya îlahî an hişmendiye biceribînin. Ol, di eslê xwe de, dûrketina

domdar a ji êşê û bidestxistina bextewariya paqij, an Xwedê,
.vedihewîne

Çawa ku wêneya rastîn a rojê li ser rûyê ava aloz bi
zelalî nayê dîtin, wisa jî xwezaya rastîn û bextewar a giyanê
giyanî (neynika tevahiya giyan) bi pêlên alozî û fikaran ên ku
ji nasnameya giyan bi rewşên guherbar û guherbar ên beden
û hişê derdikevin, nayê famkirin an jî tê girtin. Û çawa ku ava
aloz wêneya rastîn a rojê xera dike, hişek aloz jî bi vê
naskirin an girêdanê xwezaya bextewar a herheyî ya giyanê
.hundurîn xera dike

Armanca vê beşê ew e ku rêbazên herî hêsan, rast û
bibandor ên ku her kes dikare pratîk bike, lêkolîn bike, ku dê
xweya giyanî ya bextewar a herheyî ji girêdana wê ya bi êş a
bi hiş û laş re azad bike, bi vî rengî wê bi domdarî ji êş û
azarê xilas bike û wê bilind bike ber bi bextewariya giyanî ya
.ku bingeha olê ye

:Pirtûkên şehrezayî yê rojhilatî dibêjin

Eger tu bikariba li ser bedenê rabikî û bizanî ku tu"
giyanek î, wê demê tu dê bibî xwediye bextewariya herheyî û
".ji hemû êşan rizgar bibî

Çar rêyên olî yê bingehin û gerdûnî hene ku pratîka
wan a rojane alîkariya azadkirina xweya giyanî ji astengiyên
beden û hişê dike. Ev çar rê hemî pratîkên olî yê maqûl ên
ku ji hêla pêxember, pîroz û şehrezayên ronakbîr ve tene hîn
.kîrin an pêşniyar kîrin vedihewîne

Rêbazên olî ew in ku ji hêla pêxemberan ve di şiklê
doktrînên cûrbecûr de hatine damezrandin û hîn kîrin. Kesên
ku têgihîştina wan kêmtir e nikarin girîngiya rastîn a van
doktrînan fam bikin, wateyên wan ên rûberî qebûl dikin û
hêdî hêdî dadikevin asta rêûresm, merasîm, form, adet,
kevneşopî û rêbazên hişk. Ev çavkaniya fanatîzmê li hember
.partî û mezheban e

Divê em bizanin ku em ne ji bo rêgez û qanûnan hatine
afirandin, lê ew ji bo me hene. Ew bi guhertina me diguherin
û bi pêşketina me pêş dikevin, û erkê me ye ku em ji ber

nezanî û fanatîzmê xwe bispêrin bingeha rêgezê, ne
.xuyabûna wê ya derveyî

Adet û awayên îbadetê li gorî mezhebên cuda yên
ramanê diguherin, lê eslê paqij ê mezhebên cuda yên
pêxemberan di bingeha xwe de yek e, lê piraniya mirovan vê
!yekê fêm nakin

Ramanwerên mezin hewl didin ku rastiya dawîn bi
karanîna hêzên xwe yên hişî bibînin, lê ew di vê hewldana
xwe de têk diçin ji ber ku rastiya dawîn tenê bi zanîna hişî
.nayê famkirin

Zanîn ji têgihîştina sade cuda ye. Ger mirov qet şîrîniya
hingiv netam kiribe, fêmkirina wê bi awayekî aqilane ne
maqûl e. Bi heman awayî, zanîna olî ji kûrahiya ezmûna
mirovan derdikeve. Ev pir caran ew e ku em dikin dema ku
em hewl didin Xwedê, doktrînên olî û exlaqê fam bikin; em
kêm kêm hewl didin ku van tiştan bi ezmûna hundirîn û
.giyanî bizanibin

Mixabin ew kesên ku xwedî şîyanên rewşenbîrî ne û
dikarin hişê xwe bikar bînin da ku rastiyan zanistên xwezayî
û warên din ên zanîna kifş bikin, pir caran bawer dikin ku ew
dikarin rastiyan bilind ên olî û exlaqî tenê bi aqilê hestî fam
bikin. Mixabin, li şûna ku bibin çavkaniyek alîkariyê, hiş û
şîyanên wan ên rewşenbîrî pir caran wekî asteng tevdigerin,
.û rê li ber têgihîştina wan a bingeha rastiye digirin
Niha em li çar rêyan olî yên ku mezinbûna giyanî diyar
:dikin binêrin

Yekem: Rêbaza derûnî - rêbaza hevpar û xwezayî ye, lê
ji hêla têgihîştina pir bilez ve nebaş e. Pêşveçûn û
mezinbûna derûnî ji bo hemî hebûnên hişmend xwezayî û
hevpar e. Hişmendiya me ew e ku me ji ajalên nizm cuda
dike, ku xwedî astên cuda yên hişmendiyê ne lê ne xwedî
.hişmendiya xwe

Di qonax û pêvajoyên pêşketin û pêşveçûnê de, em
dibînin ku ev hişmendî hêdî hêdî dibe xwe-hişmendî. Ji
hişmendiya heywanan hesta xwe derdikeve holê, û hêdî hêdî

hişmendî hewl dide ku xwe azad bike û xwe bi rêya xwe nas bike. Bi vî awayî, ew derbasî xwe-hişmendiye dibe; ev veguherîn ji ber rêza xwezayî ya pêşketinê ye. Derûnnasiya mirov, ku bi gelek rewşên laşî û derûnî ve girêdayî ye, hêdî hêdî û bi xwezayî hewl dide ku bi rêya xwe vegere xweya rastîn.

Pêşxistina ramana hişmend yek ji rêbazên bilindkirin û azadkirina xwezaya giyanî ye ji astengiyên fizîkî û derûnî. Hewldana xwezaya giyanî ya vegera xwe ya rastîn bi rêya pêşxistina raman û hizirkirinê xwezayî ye. Ev rêya cîhanê ye. Ruhê gerdûnî xwe di qonaxên cûda yên mezinbûnê de diyar dike: ji ya herî nizm heta ya herî bilind. Di kevîr û axê de, hişmendî an jiyan tune ye wekî ku em wê fam dikin, lê di daran de mezinbûna nebatî heye, ango nêzîkatiyek ji bo jiyanê. Lêbelê, jiyanek azad, bê asteng an pêvajoyek ramana hişmend tune ye. Di ajalan de, jiyan û hişmendiya jiyanê heye. Di mirovahiyê de - lûtkeyê - jiyan bi hişmendiya wê heye, ji bilî hişmendiya xwe di nav giyan de. Ji ber vê yekê, ji bo mirovahiyê xwezayî ye ku xwe bi riya raman, analîz û fikirînê, bi riya lêkolîna kûr a pirtûkan, û bi riya lêkolîn, keşf, vekolîn, ceribandin û hewldana gihîştina çavkaniya sedem û encaman di cîhana xwezayî de pêş bixe.

Çiqas mirov kûrtir bifikire, ew qas rêbaza ku ew di pêvajoya hilkişîna kozmîk de gihîştîye asta xwe ya niha bikar tîne, û ew qas nêzîkî Ruhê Bilind dibe. Ji ber ku em xwe bi riya hiş ji laş û pêdiviyên wê bilindtir dikin, sepandina rast û bi zanebûn a vê rêbaza derûnî de encamên taybetî û diyarkirî bide. Perwerdekirina hiş bi rêya lêkolîneke dijwar û kûr ji bo bidestxistina zanînê di qadek taybetî de dibe alîkar ku hişmendiya xwe heta radeyekê baştir bike, lê ew - ji hêla girîngiyê ve - ne bi qasî pêvajoya ramanê ya ku armanc dike ku ji laş derbas bibe û rastiye fam bike girîng e.

Li Hindistanê, awayê herî bilind ê rêbaza derûnî jê re

Jnana Yoga tê gotin, ku tê wateya bi rêya bîranîn û

têgihîştinê gihîştina aqilê rastîn; wek dema ku mirov bi berdewamî ji xwe re dibêje: "Ez ne beden im, û wêneyên demkî yên hebûna erdî nikarin bandorê li min bikin, ez ruh ."

im

Lêbelê, kêmasiyeke vê rêbazê ew e ku ew pêvajoyek hêdî ya xwefêmkirinê ye, û dibe ku demek girîng hewce bike.

Dema ku eziya giyanî dest bi xwefêmkirinê dike, ew bi rêze ramanên derûnî yên demkî û bê girêdan mijûl dibe. Aramiya giyan, ji hêla din ve, ji aqil derbas dibe û ji hestên laşî bilindtir dibe, her çend - dema ku tê fêmkirin - ew li ser wan .hestan belav dibe û wan dixê bin bandora xwe

Duyem: Rêbaza îbadetê - ku hewl dide ku hişê xwe li ser ramanekê balê bikişîne li şûna ku ew li ser cûrbecûr raman û tiştên cûda (wek rêbaza derûnî)

Rêbaza îbadetê hemû cureyên îbadetê, wek nimêjê (ku divê ji hemû ramanên dinyewî azad bibe) dihevinê. Di vê rêbazê de, divê ezîza giyanî hişê xwe bi kûrahî û bi rêzdarî li ser her tiştê ku hildibijêre ku li ser bisekine, balê bikişîne: çî li ser têgehek taybetî ya xwedayî be, çî jî li ser hebûna mutleq .û her tiştî

Xala sereke ew e ku lêgerîner hişê xwe bi coş û kelecaneke mezin li ser ramanek yekane ya îbadetê bisekine. Bi saya vê pêvajoyê, xwezaya giyanî hêdî hêdî ji gelek balkişandinên derûnî azad dibe û dem û derfeta pêwîst ji bo ramana hundirîn li ser eslê xwe bi dest dixê. Dema ku em bi dilsoziyeke tevahî ji kûrahiya dilê xwe dua dikin, em hemî hestên laşî ji bîr dikin û hemî ramanên destwerdanê yên ku hewl didin bala me bikişînin û hişê me dagir bikin, .davêjin aliyekî

Her ku duayên me kûrtir dibin, razîbûna me jî mezintir dibe. Ev dibe pîvana ku em nêzîkbûna xwe bi Xwedê re, ku bextewariya herî bilind e, dipîvin. Bi danîna xwestekên laşî û kontrolkirina ramanên tevlihev û nelihevhatî, serdestiya vê .rêbazê li ser ya berê eşkere dibe

Lêbelê, ev rêbaz kêmasî û zehmetiyên xwe hene ku ji girêdana dirêj û berdewam a xweya giyanî bi laş û koletiya wê bi wê re derdikevin, û ew bi bêencam hewl dide ku hişê .xwe ji qada hestên laşî û derûnî dûr bixe

Tevî xwesteka dilsoz a mirov ji bo nimêjê an jî bi tevahî xwe di hin celebên îbadetê de bihelîne jî, hişê wan li hember êrîşa hestên laşî yên bêserûber û ramanên demkî yên ku bîr pêşkêş dike û dinirxîne, hesas dimîne. Di nimêjê de, em pir caran zêde bi afirandina şert û mercên guncaw ji bo nimêjê re eleqedar dibin an jî bi hewes li benda rakirina nerehetiyên .laşî ne

Tevî hemû hewildanên me yên hişmend, adetên me yên ne tendurist, ku ji bo me bûne xwezaya duyemîn, daxwazên giyan serdest dikin û şiyana wê sînordar dikin. Tevî hesreta me ya dilsoz, hiş ewqas bi alozî û tevlihev dimîne ku gotina "li ku derê hişê te be, dilê te jî li wir e" derbas dibe. Ji me tê xwestin ku em bi hemû dilên xwe ji Xwedê re dua bikin, lê em bi gelemperî bi dilên ku ji hêla bahozên raman û .bandorên hestiyarî ve têne hejandin dua dikin

Sêyem: Rêbaza Meditasyonê - Ev rêbaz û ya piştî wê bi tevahî pratîkî ne û perwerdehiya sepandî dihewîne. Ew ji hêla şehrezayên mezin ve têne pêşniyar kirin ku di jiyana xwe de rastîyê nas kirine. Min bi xwe ev her du rêbaz ji yek ji van .mamosteyên giyanî yên mezin fêr bûn

Bi pratîkkirina meditasyonê heta ku bibe adetek zexm, em dikarin rewşek xewa hişmend biafirînin. Ev rewşa aram û xweş pir caran dema ku em di xewa kûr de ne û nêzîkî bêhişiyê dibin, an jî dema ku em ji xewê şiyar dibin û nêzîkî .rewşek hişmendiye dibin, tê jiyîn

Di vê rewşa xewa hişmend de, em ji hemî ramanên derveyî û hestên laşî azad dibin, û giyan dikare li ser xwe bifikire û dem bi dem, li gorî kûrahiya meditasyonê û leza .pratîkê, nêzîkî rewşa bextewar bibe

Di vê rewşê de, em ji aloziyên fizîkî û derûnî yên ku hişê dagir dikin bêxeber û azad in. Bi rêya vê pêvajoya

meditasyonê, organên derve û hestî bi aramkirina demarên
.dilxwaz têne kontrol kirin, wekî di rewşa xewê de

Ev rewşa meditasyonê qonaxa yekem e, lê ne ya dawî
ye, ya meditasyona rastîn. Di (xewa hişmend) de, em fêr
dibin ku tenê hestên derveyî kontrol bikin. Tenê ferq ev e ku
di xewa normal de, hest bixweber têne kontrol kirin, lê di
meditasyonê de, ew bi hewldana hişmend têne kontrol kirin.

Lêbelê, di vê qonaxa destpêkê ya meditasyonê de, xweya
giyanî ji destwerdana fonksiyonên navxweyî yên laş ên
nexwestî yên wekî pişik, dil û organên din ên ku em bi xeletî
.bawer dikin ku ji kontrola me derneketine, hesas dimîne
Ji ber vê yekê, divê em li rêyek çêtir ji vê bigerin, ji ber
ku heya ku xwezaya giyanî nikaribe bi îradeya xwe hestên
bedenî, û her weha hestên navxweyî yên ku dihêlin raman
derkevin holê, neçalak bike, ew bêtir hêviya kontrolkirin û
tepeserkirina wan, an jî derfeta naskirina xwe, ji van aloziyan
.re bêparastin dimîne

Çaremîn: Rêbaza Zanistî ya Yogayê - Saint Paul got, "Ez
her roj dimirim" Bi vê yekê, mebesta wî ew bû ku ew
dizanibû çawa organên xwe yên hundurîn kontrol bike û bi
îradeya xwe ya hem ji laş û hem jî ji hişê xwe, xwezaya xwe
ya giyanî azad bike. Mirovên asayî û neperwerdekirî rewşek
mîna ya nêzîkî mirinê dijîn, dema ku xwezaya giyanî ji laşê
.rizîbûyî azad dibe

Bi perwerdehiyeke rast û pratîkkirina rêbazeke pratîk û
birêkûpêk, pratîsyen dikare veqetandina xweya giyanî ji laş
.bêtir ku mirina dawî biceribîne hîs bike

Li vir ez ê nirxandinek giştî ya rêbazê û teoriya zanistî ya
saxlem a ku li ser hatiye avakirin pêşkêş bikim. Tiştê ku ez
pêşkêş dikim ji ezmûna min a kesane ye û dikare were gotin
ku gerdûnî derbasdar e. Ez dikarim bibêjim û piştrast bikim
ku bextewarî, ku armanca me ya dawîn e - wekî ku min rave
kir - di pratîka vê rêbazê de pir zêde tê xuyang kirin. Bi rastî,
pratîk bi xwe pir xweş e. Ez dikarim piştrast bikim ku ew ji
kêfa herî mezin a hestî ya ku bi pênc hestan an jî aqil tê

bidestxistin bêhejmar xweştir e. Ez naxwazim ji bilî tiştê ku kesê ku wê pratîk dike dê biceribîne, ti delîlek ji bo derbasdariya vê rêbazê pêşkêş bikim. Her ku lêgerîner bêtir bi sebir û bi rêkûpêk wê pratîk bike, ew ê ew qas bi hişkî hîs .bikin ku di hişmendiya bextewariyê de bicîh bûne Ji ber ku adetên xirab ewqas serhişk û kûr in, hişmendiya laşî car bi car şiyar dibe, bi hemî bîranînên xwe yên hestî êrîşî wê rewşa aramiyê dike. Lêbelê, bi pratîka birêkûpêk û dirêj, em dikarin ji pratîkvan re piştrast bikin ku demek tê ku ew ê xwe di rewşek bextewariya giyanî ya bilind de bibînin. Lê divê em hewl nedin ku encamên ku rêbaz dê bide xeyal bikin û dûv re piştî ceribandinek kurt dev ji pratîkê berdin. Serkeftina rastîn û pêşkeftina teqez hewceyê .çavdêriya xalên bingeîn ên jêrîn e

Pêşî: Bala xwe bidin mijara ku hûn dixwazin fêr bibin

Duyem: Xwestekê rastîn a fêrbûnê bi giyanek lêpîrsînê

ya xurt

Sêyem: Sebir heta bidestxistina armanca xwestî

Eger em nîvê rêyê biçin û piştî pratîkek hêsan rêbazê .paşguh bikin, em ê encama ku em hêvî dikin bi dest nexin

Bi rastî jî mixabin e ku mirov piraniya dema xwe bi bidestxistina pêdiviyên madî an jî bi beşdarbûna nîqaşên teorîk û nîqaşên rewşenbîrî derbas dikin, lê kêmkê hewl didin ku rastiyên giyanî yên ku jiyanê dewlemend û zindî dikin, û bi rastî jî wateyê didin, ji xwe re kifş bikin û biceribînin. Hişê wan bi mijarên piçûk, fikarên ne girîng û xwestekên germ ve mijûl e, li şûna ku bi rêkûpêk ber bi vê .armancê ve were rêve kirin

Bi salan e ez vê rêbaza jorîn pratîk dikim, û her cara ku

ez wê pratîk dikim ez kêfxweşiyek mezin an rewşek bextewariya domdar hîs dikim ku leza wê kêmkê nabe û .herikîna wê jî ranaweste

Divê em di hişê xwe de bigirin ku giyanê giyanî ji gelek temen û demên dirêj ve ji hêla laş ve girtî ye, û dibe ku ew di rojekê de neyê azad kirin. Pratîkên kurt û navber nikarin wê

bextewariya giyanî ya bilind bidin pratîsyen an jî kontrola li ser organên hundurîn garantî bikin. Ev hewceyê pratîkek cidî .û bi zanebûn di demek dirêj de ye Lêbelê, sepandina van rêbazan bi baldarî dikare hestek bextewariya paqij çêbike. Her ku mirov nêzîkî vê bextewariyê dibe, ew qas bêtir wê pratîk dike. Ev rewş ji hêla tu mirovan ve nehatiye afirandin an îcadkirin; ew bi xwezayî heye, û em tenê hewce ne ku wê di hundurê xwe de eşkere .bikin

Aştî li ser te be

Îrade û bandora jîngehê

Pirsgirêk û acizî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wan a niha ji raman û kirinên ku wan gotine tê, ku di axa hişmendiyê de kok girtine, bûne nebatek û fêkiyên ku heman raman û kiryarên ku wan kirine nîşan didin.

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî û felckirina îradeya wî tîn, lê belê ji bo ku ew Xwedê teqdîr bikin ji ber ku ew bi rastî jî heq dike û rêzê li qanûnên Wî digirin, bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn.

Xwedê ceribandinên ewqas dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji hêla mirovan ve tîne çêkirin. Ev yek li ser mirovahiyê ye ku hişmendiya xwe ji xewa nezanînê şiyar bike û ji tariya nezanînê ber bi ronahiya zanînê ve rabe.

Di alema zanîna manewî de

Mamoste ji şagirtekî ku di rêya giyanî de rêberiya wî digeriya re got:

Hêvî neke ku mirov te û destkeftiyên xwe yên giyanî qebûl bikin, lê tenê li Xwedê bigere

Dema ku hûn fêm bikin ku aştî di hundurê we de ye, hûn ê fêm bikin ku aştî û aheng di hemû tiştên baş

ên afirandinê de hene, û hûn ê wê di bedewiya
xwezayê de bibînin, nêzîkbûna wê di dostaniya dilsoz
de hîs bikin, û bereketên wê di xwestekên hêja û
armancên bi rûmet ên ku ji armancên xweperest dûr
in de dest bidin. Hûn ê hebûna wê li pişt perdeyên
bêdengiyê û di hemû tiştên ecêb de hîs bikin.

Bi dilgermî li derî bixe û perde dê were rakirin û
tu dê rûyê herî bi heybet di hemû geşî û
heybetmendiya wê de bibînî

Eger tu ji Xwedê hez bikî, tu dê evîna Wî hîs bikî,
û tişteke din nikare te bixapîne. Ezmûnên madî bala te
dikişînin ji ber ku te tama bextewariya giyanî
nekirîye. Dema ku tu wiha bikî, tu dê ferqê bizanibî.

Azad be di hîlbijartinê de. Nehêle tişteke te
sînordar bike, û nehêle ku kes te kontrol bike an jî
destwerdanê li bextewariya te bike.

Xweya te beşek cuda ji tevahiya kozmîk e û divê
tu wê tevahiya bêkêmasî bibînî da ku hişmendiya
bextewar biceribînî û kêfên evîna îlahî tam bikî.

Derxistina evînê ji zindanan nefret û kîne

Em ji te dixwazin, Xudan, ku ronahiya xwe li ser
giyanên me bibiriqe

Û bi bereketên xwe yê zêde evîndarên xwe û
ewên ku li alîkariya te digerin serşokê bikin.

Û bila ew xeyalên şer, tundûtûjî û mirinê ji me dûr
bixe

Û me îlham bike ku em aştîyê bikin armanca xwe

Û evîn dabînkirina me ye

Armanca me ew e ku em xwe ji qedexeyên heyî
rizgar bikin

* * *

Eger mirov tenê hewl bide ku pere berhev bike û
xwestekên bedenî bicîh bîne

Serkeftinên ku ew bi dest dixê kêm û bêwate ne,

**Ji ber ku ew roj wê were ku ew ê hemû
destkeftiyên dinyayê li dû xwe bihêle**

**Lê eger ew bi saya Xwedê dewlemend bibe
Ewê ji hemû padîşah û mirovên dewlemend ên
dinyayê dewlemendtir be**

**Ew xezîneyên pîroz di destê wan de ne ku ji
Xwedê hez dikin**

**Ewên ku ji bilî dewlemendiya giyan bi tiştêkî din
razî nabin**

**Gava ku ew dixebitin ku meylên xwe yên giyanî
pêş bixin**

**Û ji bo xwedîkirina hesreta wan ji bo çavkaniya
jiyana wan**

**Û vejîna evînê ji kûrahiya nefret û xerabiyê
Ew hişmendiya xwe ji nirxandinên teng ên dinyayî
bilindtir dikin**

Ber bi asoyên azadî, aştî, ronahî û şahî

Ew firehiya xwe ya bêdawî fam dikin

Ew têgihîştin û zanînek nûvekirî tecrûbe dikin

Û gava ku ew tovên raman û kirinên baş diçînin

Di meydana hişmendiya wan de

Awirên wan vekirî ne

Û hêzên wan ên kognîtîv tene çalakkirin

Philamson, eslê wan ê rastîn

Ew Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de dibînin

**Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku rêberiya me bike
da ku em xwe nû bikin**

**Û em hebûna xwe ya giyanî ji zindanan tariyê
derdixin**

Ber bi meydana azadî, aramî û roniyên zanîne ve

Fêkî û sebzeyên teze xurekên girîng in

Ji dursa li ser xwarinê

**Li Encinitas, California - Hezîrana 1940an de hat
radestkirin**

Proteîna goşt ne tenê çavkaniya girîng a enerjîyê ye

Hin ji xwêyên mîneral ên ku di sebze û fêkiyên nepijandî de têne dîtin ji çavkaniyên girîng in.

Her çiqas beşek mezin ji goşt mîqdarek girîng a enerjîyê peyda dike jî, heke goşt ji bo demek dirêj di parêzê de serdest be, ew ê dev ji peydakirina wê enerjîyê berde. Wekî din, vexwarina zêde ya proteînê dikare bibe sedema jehrîbûna proteînê, ku çavkaniyek westandin û nexweşiyê ye. Bi kurtasî, proteîna zêde bi qasî kêmbûna proteînê bi qasî zirardar e.

Eger hûn dixwazin ji westandinê xilas bibin, çareseriyek di xwarina rast de ye. Goşt dibe ku enerjîyek demkî peyda bike, lê ew gelek toksînan dixe nav laş. Xwarina xwarinên xav û nepijandî yên bêtir dê hestên westandinê kêmtir bike û we enerjîk bike.

Fêkî û sebzeyên tevahî enerjîyê zêde dikin, lê fêkî û sebzeyên tevahî nîrîş xurekî pir mezintir pêşkêş dikin. Lêbelê, hin kes tenê naxwazin dem ji bo xwarina wan bi vî rengî veqetînin.

Sîstema helandinê madeyên kîmyayî derdixe û wan li seranserê laş belav dike da ku li celebên şaneyên guncaw binêre.

Laş ji gelek hêmanên kîmyayî pêk tê, û xwarin divê kêmasiyên wan hêmanan rojane temam bike.

Divê xwarina rojane têra xwe proteîn, vîtamîn, mîneralan, hin rûn û rûn, û mîqdarek guncaw ji karbohîdratên xwezayî dihevine, di heman demê de nîşasta û şekirê safîkirî bi qasî ku pêkan be kêmtir bike.

Çavkaniyek mezin a enerjîyê têkelbûna ava porteqalê û behîvên hûrkirî ye, ji ber ku behîv dema ku bi ava porteqalê re têkel dibin çêtir têne helandin.

Her wiha girîng e ku meriv gelek şilekan vexwe. Ger ava bi kalîte baş tune be, ava fêkiyên teze, ava

gûzê hindî û zebeş lêzêdekirinên pir baş û cîgirên qismî yên ava paqij in.

Di pêşerojê de, mirov wê ji ber feydeyên tenduristiyê yên ku ev ava fêkî û sebzeyan peyda dikin, bêtir ava fêkiyan û ava sebzeyan vexwin.

Hem kompleksên kêmasiyê û hem jî kompleksên serdestiyê xirab in

Kompleksa kêmasiyê bi qasî kompleksa serdestiyê xirab e, ji ber ku kesek ku xwe kêmas hîs dike nikare serdestiya xwe ya di hundurê xwe de nîşan bide.

Mirov, ji ber ku xwezaya wî giyanî ye, bi çirûskek pîroz hatiye xelat kirin, û xelet û xelet e ku meriv bifikire ku ew nizm e an jî bifikire ku ew ji her kesî bilindtir e û mîna kesekî ku bê rûmet an eslê wî tune tevbigere.

Dema mirov serbilindî nîşan dide, siya stûr a serbilindiyê ronahiya Xwedê di giyanê wî de vedişêre

Ji ber vê yekê, divê ji herdu girêkan bi hev re dûr bisekinin ji ber ku her du jî li pêşiya pêşketina giyanî asteng in.

Bila em hîs bikin ku Xwedê bi me re ye, îlham û rêberiya me dike, û ew evîna herî mezin e di jiyana me de.

Ewên ku Xwedê nas dikin hîs dikin ku ew xulamên her kesî ne û nafikirin ku ew ji yên din çêtir in.

Kompleksa kêmasiyê bi kesên ku ramanên wan qels û binhişmendiya wan qels e ve girêdayî ye, lê kompleksa serdestiyê ji serbilindiya nefretkirî û xudperestiya derewîn çêdibe.

Herdu girêk jî ji bo mezinbûna giyanî wêranker in û li ser xeyal û paşguhkirina rastiyê ne, ne li ser têgihîştina saxlem û biryara rast.

Baweriya bi xwe divê bi serketina li ser qelsiyên mîrasî yên mirovan were pêşxistin. Kesên ku wê

dixwazin, divê hewl bidin ku şîrîniya wê bi destkeftiyên berbiçav di jiyana xwe de biceribînin, bi vî rengî xwe ji kompleksên kêmasî û xudperestiyê rizgar bikin, bi alîkariya Xwedê.

Raz û çavkaniya zindîtiyê

Ji bo ku laş xwarinê veguherîne enerjîyê çend demjimêran hewce dike. Lê her tiştê ku îradeyê teşwîq dike û çalak dike, yekser enerjîyê çêdike.

Îrade ji şaneyên laş û ji depoya enerjîyê ya mêjî zindîtiyê distîne, ku enerjîya ji xwarinê tê derxistin lê tê hilanîn.

Îrade her wiha bi rêya stûna piştê çalakiyên nû ji çavkaniya kozmîk dikişîne nav laş.

Ji ber vê yekê, sirra zindîtiyê di parastina enerjîya mirov de û anîna enerjîya nû bo laş bi rêya îradeyê de ye.

Ew çawa tê kirin?

Pêşî, divê mirov bi dilxwazî û bi dilxwazî tevbigere. Ger tişteke hêjayî kirinê hebe, divê ew bi dilxwazî û bi dilxwazî bê kirin.

Dema ku hûn bi dilxwazî xebitin, hûn xwedî mîqdarek mezintir a enerjîyê ne ji ber ku hûn ne tenê enerjîyê ji demarên di mêjî de dikişînin, lê di heman demê de herikînek mezin a enerjîya kozmîk dikişînin nav laş.

Jinek ku ji bo hezkiriyê xwe xwarinek xweş amade dike, tijî bextewarî û zindîtiyê ye, lê heke ew neçar bimîne ku li dijî daxwaza xwe xwarinê çêbike, ew ji destpêkê ve westiyayî hîs dike.

Ji ber vê yekê, îrade enerjîyê tîne çîroka kurt:

Carekê, ez bi hevalekî xwe re li ser pîrozan diaxivîm. Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di rastiyê de şarlattan in ku

Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pîşeyê brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê yekê ji min re got, min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku yek brokerê pêbawer tune ku ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev e ku min mebest kir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew bêdeng ma. Min bi aramî û bi diloanî berdewam kir, "Ez li ser brokeriyê tiştek nizanîm, û hûn jî li ser pîrozan tiştek nizanîn."

Milyaketên enerjîyê

**Xwedê me wek milyaketên enerjîyê afirand
Û me di laşên fîzîkî de danîn
Me hemû bala xwe da ser laşên nazik
Û me giyanê giyanî yê ku bi enerjîya jiyana
kozmîk barkirî bû ji bîr kir**

**Niha divê em bi rastî hewlek bidin ku em xwe
konsantre bikin.**

**Ji bo ji nû ve bidestxistina hişmendiya tevahî
Koka serkeftinê di mezinbûna têgihîştina giyanî
de ye**

**Bi saya wê em ji xwezaya xwe ya nemadî haydar
dibin**

**Û ku wêneya Xwedê di hundirê me de dijî
Gula yekem li baxçeyê manewiyetê, gula bawerî û
hêviyê ye**

**Lêbelê, fêkî zanîna rastîn e ku bi rêya xwe-
ceribandînê tê bidestxistin.**

**Geşbîn be û bizanibe ku tiştên baş û bereketên
jiyanê li benda te ne.**

**Heta ku hûn bi dilsozî û fedakarî kar bikin
Ji bo vegerandina mîrateya xwedayî ya windabûyî
Mirovekî bi rastî ruhanî mirovekî hevseng e
Kesek ku xwe razî hîs dike, ji tenduristiyek baş
kêfxweş dibe, û têgihîştina wî/wê zêde dibe**

**Ew xwediyê dewlemendiya giyan û xezîneyên
şehrezaiyê ye**

**Ew piştrast e ku alîkariya Xwedê tê
Çiqas jiyan dijwar be û şert û merc jî dijwar bin
Rûyê Xwedê di bedewiya xwezayê de ji me re
eşkere dibe**

**Û dengê wî bi melodiyên nazik û safîkirî bi me re
diaxe**

Û ji dengên şîrîn û nerm ên evîndaran

Û bi dengê bilind ê erkê

Teşwîqa ku me ber bi qencî û aştiyê ve dibe

Bextewarî û zanîn dengê Xwedê ne

Ya ku gazî me dike ku em vegerin mala pîroz

Malekî aramî û aştiyê

Û ji hebûna wî ya şîrîn kêfê werbigirin

Û bedewiya wê ya bêhempa û bilindtir

**Cîhan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em jî wisa
nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê
dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin.**

**Divê em ji bîr nekin ku di tenêtiya hişek baldar de
kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Û di vê
kargeha ecêb de, divê em bi berdewamî şêwazên
îradeya xwe biafirînin da ku em li ser hemû rewşên
neyînî bi ser bikevin an jî bi bandor li hember wan
mijûl bibin.**

**Divê îrade bi berdewamî were perwerdekirin û
bikaranîn**

**Mirov gelek derfet hene ku di vê kargeha erdî de
bixebite heya ku ew dema xwe winda neke û enerjiya
xwe bê feyde xerc neke.**

**Bi şev ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi
xwe re bim**

Dûr, dûr ji dinyayê

**Bi tenê bi îradeya xwe re di tenêtiya xwe ya
giyanî de**

**Li ku derê ez ramanên xwe ber bi aliyê ku ez
dixwazim ve digerinim**

Min biryarek kûr da

**Dema ku ez îradeya xwe ji bo çalakiyên saxlem û
sûdmend teşwîq dikim, ev ji bo min serkeftinê
diafirîne. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi
bandor bikar aniye. Lêbelê, ev tenê bi karanîna
domdar a îrade tê bidestxistin.**

**Çi hesteke xweş dê bi te re çêbibe dema ku tu
bikaribî bibêjî û piştrast bikî, "Îradeya min, ku bi
îradeya îlahî barkirî ye, dê tiştê ku ez dixwazim ji bo
min bi dest bixe!"**

**Eger mirov bêxem bibe û her tiştî bispêre îradeya
îlahî bêtî ku îradeya xwe ya ku Xwedê daye wî bikar
bîne, ew ê encama ku lê digere negire.**

Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya te bike

**Divê em wê ramanê ji hişê xwe derxin ku Xwedê,
bi hêz û hêzên xwe yê serxwezayî, ji me dûr e û di
dûrtirîn deverên ezmanan de veşartî ye, û divê em ji
bîr nekin ku îradeya îlahî li pişt îradeya me ya mirovî
ye, lê ew hêza mezin, mîna okyanûsek ku bi pêl û
dirêjkirinên xwe tijî dibe, nayê heya ku hiş vekirî nebe
û dil werbigire.**

Dua

Ey Dayika Gerdûnî

Ku bibe tenê agir di dilê me de

Û ji bo belavkirina tariya giyanên me

Û di hêstirên me yê evînê de ji bo te

Evîna me ji bo tiştên dinyewî bişo

Û em kêfxweş in ku bi we re razî ne

**Xemgînî û xemgîniyên me carekê û her û her ji
holê rakin**

Dilên me yê biçûk bikin dilên mezin

Ew tevahiya hebûna we dihevine

Û di neynika xwezaya te ya îlahî de

**Werin em xwe bêkêmasî û pak bibînin
Bila agirê evîna me ji bo te bilind bibe
Li jor agirên xwestekên erdî
Bi milyonan ceribandin xwe wek te vedişêrin
Û ew me her tim dixapîne**

*** * ***

**Were, ey şahiya îlahî ya paqij û bêkêmasî!
Bikevin perestgehên bêrîkirina me ji bo te
Bila gerstêrk aştîxwaz be
Li çiyayên me, di şevên tarî yên nezanînê de
Bila ew rêberiya me bike û me bi ewlehî vegerîne
Ber bi stargeha we ya ewle û parastî ve!**

**Çirçirkên ji Bêdawîtiyê
Çargoşeya yekem a Xeyam**

**Ji aliyê Edward Fitzgerald ve hatiye wergerandin û
ji aliyê Mamoste Paramahansa ve hatiye şîrovekirin.**

**Navdariya Omar Xeyam li Rojava ji ber wergera
çaran a Fitzgerald a nîvê sedsala nozdehan a wî ye,
ku wekî wergera herî baş a heta niha bo îngilîzî tê
hesibandin.**

**Mamoste Paramhansa Omer Xeyam wekî yek ji
mîstîkên mezin û xwedî pileya bilind a zanîna xwe
dihesiband, û ku wî sembolîzm bikar dianî da ku
ezmûna xwe ya giyanî û ezmûnî îfade bike, û ku ew bi
awayekî xav şaş hatibû fêmkirin, û ku lêkolîner têra
xwe kûr neçûne da ku felsefeya wî ya giyanî ya ku wî
di çaran de razandiye fam bikin.**

**Hişyar be! ji bo Sibehê di Tasa Şevê de
Kevirê ku stêrkan difirîne avêtiye
Û va ye! Nêçîrvanê Rojhilat girtiye
Bircê Sultan di Çembera Ronahiyê de
Wergera Erebî:**

**Hişyar be, çimkî sibê kevir avêtiye nav şûşeya
şevê**

Bi temamî belavbûna stêrkan

Û li vir nêçîrvanê Rojhilat e

Wî bircê Sultan zeft kir.

Bi çengek ronahî

Şirove û şîrovekirin:

Şirovekirina wateyan:

Sibê: Ew berbanga şiyarbûnê ji hebûna erdî ya xeyalî ye

Keştiya şevê: tariya nezanînê ku giyanê nemir di hişmendiya teng û bi sînora mirovan de dîl digire

Kevir: Paqijkirina giyanî

Stêrk: Çirûska balkêş a xwestekên maddî

Nêçîrvanê Rojhilat: Hikmeta Rojhilatî ya bi hêz ku bermahiyên xeyalan ji holê radike.

Çemberek ronahî: şewqa şehrezayiya pîroz, ku tariya zordar a ku giyanê dîl û zincîr dike, ji holê radike.

Jêfêhmî:

Bêdengiya hundirîn bi dengekî nizm dibêje:

"Hişyar bin! Dev ji xewa nezanînê berdin, çimkî sibeha aqilmendiyê şikestî ye. Kevirê safîkirina giyanî bavêjin ser keleka tarî ya nenasê da ku wê bişkînin û stêrkên tarî û geş ên xwestekên maddî yên bêronî belav bikin."

"Li ronahiya şehrezayiya Rojhilat binêre, nêçîrvan û wêrankerê xeyalan, çimkî wê bi çengelek ronahiyê bircê bilind ê giyan girtiye û tariya wê ya maddî ya sînordar ji holê rakiriye, bi tevahî ji holê rakiriye."

"Ey niştecihên bajarê xeyalan, dev ji xewê berdin! Çimkî tîrêjên rojê yên peyama giyanî ya şehrezayiya hundirîn derketine holê."

Fêr bibe ka meriv çawa kevirê zexm ê safîkirina giyanî bikar tîne da ku keştiya tarî ya nezanînê bişkîne û xwesteka kêfên maddî yên demkî jê derxe.

"Ji nêçîrvanê aqilmendiyê, yê ku bi berdewamî li giyanên ku li ronahiyê û li rastiyê digerin digere, dersekê bistîne, da ku wan bi aûreyek şahiyek bi heybet, şahiyek azadiya herheyî dorpêç bike."

Vegera Kurê Windabûyî

Carekê, gelek sal berê, min yek ji xwendekarên xwe dît ku ber bi aliyê dijber ve dimeşiya

Bi têgihîştina encamên neçar ên kiryarên wî, min hewl da ku bi karanîna her rêbazek mantiqî wî razî bikim ku dev ji rêbaza kirinên xwe berde, lê min dît ku ez nikarim alîkariya wî bikim.

Ji ber ku wî niyet kiribû ku di rêya xirab de bimeşe Di dawiyê de, min ji xwe re got:

"Madem ew wisa dixwaze, ez ê wî bi tenê bihêlim."

Lê evîn û xema min ji bo wî zû vegeriya, ji ber vê yekê ez li bin dareke hêjîrê rûniştim û dest bi xeyalkirina wî kirim.

Bi coşeke mezin, min peyama rewşenbîrî ya jêrîn berdewam jê re dişand:

"Xwedê ji min xwestiye ku ez ji te bipirsim ku tu di derbarê niyeta xwe ya kirina tiştekî de fikra xwe biguherînî."

Êvarê, hestek bihêz a întuîtîv ku min di beden û hişê xwe de hîs kir, min bawer kir ku ew bi rastî vedigere.

Ji nişkê ve, "kurê windabûyî" xuya bû, piştî ku vegeriya malê, wî silav da wan û got:

"Tevahiya rojê, li her derê ku ez çûm û çî min kir, min rûyê te didît." Ev tê çî wateyê?"

Min bersiv da: "Xwedê bi rêya min gazî te dikir. Ev gazîya Wî bû, ne ya min."

Xwesteka min ji xweperestiyê nebû, lê min bi biryar bû ku ez neçim.

Ev cih dê heta vegera we vekirî bimîne

Ev cureyê sêwirandinê dikare guhertinên mezin bîne. Bi rastî jî hêzek ecêb e!

Dema ku te rêya xwe destnîşan kir û biryar da ku li ser rêya xwe berdewam bikî, divê tu îradeya xwe çalak bikî û hewlek pratîkî bidî, û wê demê tu dê bibînî ku hemû hêmanên serkeftinê dê ji cihên ku tu dizanî û ji cihên ku tu nizane werin ba te.

Di îradeya te de, ku bi enerjiya îlahî tijî ye, bersiva duayên te heye

Dema ku hûn wê îradeyê bikar tînin, hûn pencereyê vedikin ku hûn bi riya wê bersivek ji duayên xwe distînin.

Ev ezmûna min e. Berê min hewl da ku hin tiştan bikim tenê ji bo ceribandina îradeya xwe, lê niha ez wisa nakim ji ber ku ez encama wê ji berê ve dizanim: her tiştê ku ez dixwazim bi saya Xwedayê Teala tê bidestxistin.

**Ji pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov"
Werin em Xwedê bikin şivanê giyanên xwe
Û ronahiya îlahî keşf e
Li ser rêyên sar ên jiyane
Ew di şevên tevliheviyê de ronahiya rêber e
Û roja piştrastbûnê di saetên şiyariyê de
Û stêrka rêber di deryaya tariya hebûna erdê de
Werin em ji bo alîkarîyê ji Wî bipirsin û îlhama wî bigirin**

**Ji ber ku cîhan dê bilind û nizimên xwe bidomîne
Bûyerên wê mîna pêlên har aloz in
Em ê ji ku rêberiyê bistînin?
Ew ne di adetên me yê bêistîqrar û alîgir de ye
Ne ji hawîrdora me ya ku di bin bandoran de ye
Ne ji welatên me û ne jî ji cîhana me
Berevajî vê, ew dengê rastiya rêber e
Ji kûrahiya ruh derdikeve
Her gav tenê li Xwedê difikirim**

**Min ruhê xwe spart wî
Min dilê xwe spartin wî
Min evîn û hesreta xwe ber bi wî ve araste kir
Divê em ji Xwedê bêtir baweriya xwe bi tiştêkî din
neynin**

**Û ku em baweriya xwe bi wan kesan bînin ku dê
ronahiya Wî eşkere bikin**

Ew ronahî rêberê min e

Ew şehrezayî û evîna min e

Hêza bêhempa

Û rastiya ku nayê derbaskirin

Niha û her û her

**Hin kes hene ku di ramanên xwe de ewqas
tundrew in ku ew bawer dikin ku ji bo ku di jiyane de
biserkevin, divê ew mîna makîneyekê bê rawestan
bixebitin.**

**Ji aliyekî din ve, mirovên ku ji wan ne kêmtir
tundrew in hene, ji ber ku gava ew bi mijarên giyanî
re eleqedar dibin, ew daxwaza her tiştî wînda dikin, û
ev helwestek xelet e.**

**Bo nimûne, ew bawer dikin ku ne hewce ye ku
tiştêkî ku hewceyê baldarî û hewldanek laşî ya dijwar
be were kirin, û ew şîreta asketîzmê û devjêberdana
hemî tiştên madî dikin. Lê ev helwest sekinandina
rewşenbîrî vedişêre.**

Di bin cilê ruhanîyeta derewîn de

**Min dît ku mamosteyên mezin pir bi cîhanê re
eleqedar dibin lê bêtir ku bi wê ve girêdayî bin. Dema
ku tiştêk xweşik didan mamosteyê min, ew lê xwedî
derdiket û diparast, lê heke ew bişkê an zirar bibûya,
ew dikeniya û digot, "Eleqeya min bi wê re bi dawî bû
ji ber ku wê pir zêde bala min kişand." Ew ji cîhanê
dûr bû ji ber ku ew ne girêdayî bû.**

Ez heman hest dikim ku ez teqdîr dikim tiştê ku Xwedê dide min, lê heke ez wê winda bikim, ez wê bêriya nakim

Carekê, kesekî kincekî xweşik bi şapikek da min, û ew kincekî pir biha bû, ez kêfxweş bûm ku min ew ji çirîn û qirêjbûnê diparast heta ku ez jê bêzar bûm û min got: "Ya Xwedê, ez ne hewceyî vê tengahiyê me!"

Rojekê, ez çûm holeke li Los Angelesê da ku gotarekê bidim, û hema ku ez gihîştim û min dest bi derxistina kincê xwe kir, min dengê xwedayî bihîst ku got: "Hemû tiştên ku di bêrîkên kincê xwe de ne, bi xwe re bibin." Ji ber vê yekê min

Piştî dersê, ez vegeriyam odeya depoya kincên cil û bergan û min dît ku kinc - Xwedê te biparêze - winda bûbû.

Ez ji ber vê yekê pir aciz bûm, ji ber vê yekê yekî got, "Netirse, em ê ji te re paltoyek din bikin." Min got, "Ez ne ji ber ku min palto winda kir aciz im, lê ji ber ku kesê ku palto girt, şapikê ku bi palto re bêtêmasî li hev tê jî negirtiye."

Divê em nehêlin hestên me me kontrol bikin. Mirov çawa dikare bextewar be eger tenê cil û berg û tiştên xwe yên din eleqedar bike?

Ev nayê wê wateyê ku cilên paqij û rêkûpêk li xwe nekî an jî xanî ne paqij û rêkûpêk bikî, lê belê tê wê wateyê ku zêde bi van mijaran ve girêdayî nebî an jî bi wan mijûl nebî.

Carekê ez ji bo şîvekê hatim vexwendin û her tişt pir xweşik û baş hatibû amadekirin, min ji şîvê pir kêf girt, lê mêvandarên me pir ditirsiyan, ji tirsê ku her tişt li gorî planê neçe, û di encamê de, wan bi fikarên xwe atmosfer xera kir.

Kesên ku pir hesas in pir caran fikar û nerehetiya yên din hîs dikin. Çima tirs û fikar hene? Divê em çêtirîn xwe bikin, dûv re bêhna xwe vedin û bila yên

din bêhna xwe vedin. Divê em bihêlin ku tişt bêyî ku zorê bidin wan, bi rêça xwe ya xwezayî biçin, û wê hingê yên li dora me jî dê aramiyê bibînin.

Berhemhênanên Parmenîd

Li pişt îradeya mirovan îradeya îlahî û armanca herikîna bêdawî ya enerjiya kozmîk heye.

Ew ji bo nîşandana her tiştê ku di jiyane de baş û sûdmend e,

Ji ber vê yekê, her kesê ku bi îradeya bilind ve girêdayî û sabît bimîne, dê bi alîkariya Xwedê biserkeve.

Îrade enerjî û xwestek e ku ber bi gihîştina armancek diyarkirî ve tê rêve kirin

Bêyî îradeyê tiştêk nayê kirin; bi rastî, heta tevgereke sade jî di jiyana rojane de bêyî bikaranîna îradeyê nayê afirandin.

Piraniya mirovan tiştên ne-esasî dikin û hewlên xwe bi awayekî avaker nadin.

Xwestin ji îrade cuda ye, her çend xwestek dikare wekî katalîzatorek ji bo îrade tevbigere.

Di pêşxistina îradeyê de, divê mirov berî her tiştî xwedî biryardarî be û têgihîştin, feraset û şehrezaiyê bikar bîne.

Ev tê pişt perwerdekirin û bi hişmendî bikaranîna îradeyê ji bo gihîştina armanca xwestî.

Pêdivî ye ku rêwîti û hewldan berdewam bikin heta ku armanc pêk were

Dema ku mirov biryar dide ku bigihîje armanca xwe ya hêja, dev ji hewildanê berdide ne guncaw e.

An jî dibe ku ew xwe bide ber rewşên dijwar

Dema ku hişmendî bi îradeya bilind re di ahengekê de be û raman û îrade bê navber li ser ramanek taybetî bisekinin, hêza îradeyê dê bi çalakiya kozmîk a bêdawî û bêdawî têr bibe.

Îradeya mirov ku ji hêla nezanî û xwestekan ve tê rêvebirin, êş û tengahiyê tîne ser xwediye xwe

Ji bo tama bextewariya rastîn, divê xwestekên baş li ser yê xerab serdest bibin, û divê îradeyek di rêça rast de ber bi çavkaniya rastiyê û çavkaniya hemû qenciyan heyî ve were arastekirin.

Çima divê mirov ji şahidiya derewîn dûr bisekine? Ji ber ku derew durûtî û xapandinê pêş dixe.

Xiyanet li ber Xwedê yek ji gunehên herî mezin e. Tawanbarkirina bi derewîn a kesekî ji bo berjewendiya kesane an ji ber xwesteka tolhildanê cureyek sondxwarinê ye. Ger her kes vê pratîkê bişopanda, di nav mirovan de kaos û anarşî dê serdest bibûya.

Guhdarîkirina şahidiya derewîn a li dijî kesekî din pejirandina şahidê derewîn û beşdarbûna di tevgera wî ya şermok de ye, û ew guhdarîkirin û pejirandin bê guman dê veguhere pevçûnek hestiyarî ya navxweyî ku aramiya giyanê têk dide û aramiya jiyanê têk dide.

Tewra ku ew demkî mafdar be jî, kiryar di dawiyê de dê bi tundî berevajî bibe û tengahiyê û êşa psîkolojîk biafirîne ku hişmendiye têk dide û li wijdanê dixe.

Çavnebarî encamên zirardar û giran jî hene, ji ber ku ew êşa kesane tîne serê kesê çavnebar ji ber ku raman û hestên ku mirov derdixe vedigerin ba wî.

Ewê ku evîn û fedakarî dide, dê di berdêla wê de hezkirin û muameleya fedakar werbigire, lê ewê ku ramanên çavbirçîtî, xweperestî û çavnebariyê dişîne, dê van tiştan bi heman rêjeyê bîne ser xwe.

Çima divê mirov diziyê neke?

Ger her kes bi dizî, dizî û zorbaziyê bijîya, dinya wê çawa ba? Di wê rewşê de, sûcên herî hovane û hovane wê bihatana kirin. Ji bo parastina milk û vegerandina kelûpelên dizî wê şerên dijwar biqewimin.

Dizî kiryarek e ku li dijî normên civakî ye û mafên kesên din ji wan bêpar dike, û ji ber vê yekê ew li dijî qanûnên hebûnê ye, û civak xwedî îmkanên guncaw û rêbazên bibandor nînin da ku bi sûcdaran re mijûl bibin.

Dema ku diz dikevin zindanê, dibe ku adetên wan ên kevin bêtir bicîh bibin, û dibe ku ew dema ku bi sûcdarên din re têkilî datînin adetên nû yên xirab jî bi dest bixin. Ger ev biqewime, piştî serbestberdanê dê ji berî ketina zindanê pir xirabtir bibin.

Em ji te dixwazin, Xudan, ku tu me pîroz bikî da ku em xerabiyê nebihîzin, xerabiyê nebînin, xerabiyê nepeyivin, an xerabiyê nefes nekin.

Em ne destê xwe didin xerabiyê, ne xerabiyê hîs dikin, ne xerabiyê difikirin, ne jî xerabiyê xeyal dikin

Pêkhatayên ku em rojane bi kar tînin ev in:

Têgihîştinên me yên hestî

- û hestên me

- û aqilê me

Hemû ji Xwedê deynkirî ne, û em bêyî Wî nikarin saniyeyekê jî bijîn.

Lêbelê, dema ku em diyariyên Wî bi kar tînin, em li ser Wî wekî ku divê em bifikirin, ne jî em bala xwe didinê ku ew heq dike.

Berevajî vê, em li pey kêfên hestî û armancên dinyayî ne ku bi tevahî bi cîhana madî re li hevahengî û girêdanek tevahî bi wê re ne.

Ev sedema bingeşîn a hemû êş û azarên me ye

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, û ji ber vê yekê em nikarin tama bextewariya rastîn bizanibin heya ku em hebûna Wî di hundurê xwe de nebînin û nektara bextewariya Wî di giyanên xwe de tam nekin.

Ne jî em dikarin xwediyê wê hêza pîroz bin ku bi îradeya xwe tiştê ku em rojane hewce dikin bi dest bixin.

Heta ku em fêm nekin ku Xwedê çavkaniya wê hêzê ye, divê em xwe bispêrin wî û berê xwe bidin wî.

Bi dilên spasdâr ji bo hemî bereketên ku Ew bi berdewamî li ser me dibarîne

Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we zêde bikim.

Dema ku dilên me bi spasdariya ji bo Diyarkerê Herî Comerd tijî dibin, ew dibin perestgehên pîroz ji bo hebûna Wî ya bi heybet, û ev serkeftina herî mezin e ku mirov dikare bi dest bixe, ji ber ku armanca jiyânê ew e ku mirov bi Afirînerê xwe re di ahengekê de be, nêzîkî Wî bibe û Wî nas bike.

{Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê û li rastdariya wî bigerin û ev hemû tişt wê ji we re bêne zêdekirin}

Bi bîranîna berdewam a Xwedê û hizirkirina bi dilovanî li ser Wî, em ê fêm bikin ku Ew evîndarê me ye, ku em bijarteyên Wî ne, û ku em di bereketa Wî de xwedî par in.

Padîşahiya bextewarî, evîn, ronahî û qencyê

Dema ku em li ser bereketên zêde yên Xwedê difikirin, ku ya herî mezin ew e ku em azadiya hilbijartinê bikar bînin da ku rêya rast bişopînin ku ber bi lihevhatina bi armancên bilindtir û gihîştina bextewariya giyanî ve diçe, her roj bi kêfxweşiya hundurîn a nûvekirî tijî dibe, û em herikînek pîroz hîs dikin ku diherike nav jiyana me, ji ber vê yekê spasdârî dilên me tijî dike, û jiyana tam û wateyek heye.

Ew kesê ku bi rêya hizirkirina tefsîrkar dikare qanûna îlahî ya ku bi awayekî sirrî dixebite bibîne, qet dev ji pesindan, şikirkirin û xwe li ber Wî yê ku hemû evîn, pesin û spasdârî jê re ye bernade.

Werin em Xwedê, çavkaniya hemû qenciyên hebûnê, bi bîr bînin û werin em bîranînên xwe bi evîna

dilsoz a ku ji kûrahiya dilê me derdikeve, tevlihev bikin.

Ji Xwedê re, ku jiyan jê diherike, evîn dibiriqe, û bereket bê rawestan diherike

Werin em hemû kesên ku ji bo mirovahiyê mûmek vexistin, an tovên baş di axa cîhanê de çand, an ramanên ronakbîr belav kirin, an jî kirinên baş û tevgerên esil teşwîq kirin, bi dilgermî bi bîr binin.

Werin em dilên xwe ji bo evînê vekin, bila em hişê xwe ji bo îlhamên ronakbîr vekirî bihêlin, û bila em ji Xwedê alîkarî û rêberiyê bixwazin.

Di tiştên ku em dikin û difikirin de

Tirs dil jehr dike

Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiyên girîng e.

Ev çalakî bi berdewamî di tevgerên masûlkeyan, karê dil, pişik û dîyaframê, metabolîzma hucreyî, reaksiyonên kîmyewî yên xwînê û di karê organên hestî yên motorî (dem) de tê bikar anîn.

Wekî din, gelek enerjîya girîng li ser raman, hest û îrade tê xerckirin.

Tirs çalakiya jiyanê qels dike û yek ji dijminên herî hov ên îradeya çalak e.

Tirs çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi demaran ve diherike, ditepisîne û asteng dike, da ku ew xuya bikin ku felc bûne, û laş sist dibe û zindîtiya wê bi awayekî berbiçav û girîng kêmtir dibe (tirs astengkerê demaran e!).

Tirs ji holê rakirina sedema tirsê nabe alîkar. Ew îradeyê qels dike û mejî teşwîq dike ku sînyalek astengiyê bişîne organên laş. Tirs dil jehr dike, helandinê xirab dike û dibe sedema gelek nexweşiyên laşî.

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, hûn ê ji tişteki netirsin û hûn ê bikaribin li ser her astengi û astengiyê bi ser bikevin.

Bi wêrekî û baweriyê "Daxwaz" xwestekek e ku bê enerjî ye, lê "niyet" biryardariya kirina tişteki ye: bicîhanîna xwestekek an xwestekek. Lê "îrade" dikare bi gotina "Ez bê westan dixebitim heta ku tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim" were îfade kirin.

Dema ku hûn îradeya xwe perwerde dikin, hûn dikarin hêzên çalakiya jiyanê berdin û rêve bibin, li şûna ku hûn tişteki bixwazin bêyî ku hûn tiştê ku ji bo bidestxistina wê hewce ye bikin.

Divê em hêviya xwe winda nekin, lê belê divê em bizanin ku Xwedê derfet li pey derfetê dide me ku em rewşa xwe baştir bikin, ramanên xwe bilind bikin û di jiyanê de tiştên nû û bikêrhatî ji bo xwe û yên din biafirînin.

Eger em ji şêwaza jiyanê xwe ne razî bin, divê em rê û rêbazên nû bikolin ku dê heta radeyekê razîbûn û rehetiya psîkolojîk bidin me.

Divê em li ser tişteki bifikirin ku rewşa me baştir bike û jiyanê me watedar û hêja bike, û dû re jî wê yekê bixin pratîkê.

Tiştê ku bi lezgînî pêwîst e guhertinek di hişmendiye de an jî guhertinek di rêça wê de ye.

Divê em biryar bidin ku em ê nehêlin pirsgirêk bandorê li me bikin û me ji hevsengiyê derxînin, û em ê nehêlin ku fikarên me jiyanê me xirab bikin, hestên me dagir bikin û atmosfera me xera bikin.

Û ku em nebin qurbanên adetên zirardar û taybetmendiyan zirardar, û em azad û bêserûber bin mîna çûkên li ezmanan.

Pêwîst nîne ku mirov bêliv û neguher bimînin. Divê perdeyan xeyalê ji cewhera giyanên bîrê rakirin da

ku ew bi paqijî û hêza xwe bibiriqe, û şahîya bilind a ku Xwedê daye mirovahiyê eşkere bike.

Xwedê hewildanên baş, armancên rewa û biryardariya serkeftinê pîroz dike.

Li pişt jiyana me hêza Ruhê Bilind heye, û li pişt îradeya me okyanûsa kozmîk a Îradeya Îlahî heye.

Em beşek yekgirtî yê wê okyanûsa bêdawî ne. Dema ku em digihîjin wê û tê de avjeniyê dikin, hişmendiya me berfireh dibe û em firehiya xwe hîs dikin.

Fikirîna li ser wê me nêzîkî wê dike, û fikirîna li ser wê me ber bi wê ve dibe

Hewldana berdewam a ji bo lihevhatinê bi wê re zanîn, biryardarî û enerjîyê dide me.

Amadekariya rojane ya hişmendiye evîna îlahî û bereketên ezmanî tîne

Ew bê navber ber bi me ve diherike û parek mezin ji xezîneyên okyanûsê dide me.

Di hundirê her mirovan de hişmendiyeke îlahî ya veşartî heye ku li benda derfetê ye ku xwe îfade bike

Û ji bo derketina ji jêrzemîna teng û sînordar a egoyê

Çawa ku mirov ji xewneke tirsna şiyar dibe û fêma dike ku tiştê ku dîtiye ji bilî xewnekê ne tiştek din e, hişmendiya îlahî jî mirov teşwîq dike ku ji xewna xew û tevliheviyê şiyar bibe û bigihêje hişmendiyeke nû û têgihîştineke saxlem a wate û armanca jiyane.

Eger em dixwazin berbanga şiyarbûna giyanî biceribînin û roniyên bê guman bibînin, divê em guh bidin dengê hundurîn

Em bersiva teşwîqên wê didin. Divê em kevirên xeyalê û kevirên nezaniyê yên ku pêşveçûna giyan asteng dikin û tevgera wê asteng dikin, ji rê derxînin.

Û em bi destê hesretê li deriyê şiyarbûna ji xewa bêxemiyê bidin, da ku em bikarin bayê bextewariyê

bikşînin û elektrîka ezmanî bînin her raman û her hesta xwe.

Û her yek ji karên me

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku di hişmendiya me de pencereyên hişmendiye veke, me bi ronahiya şehrezaiyê tijî bike, me bi evîna xwe dorpêç bike û me bi dîlovaniya xwe ya herheyî dorpêç bike.

Di nav wan kesên ku hatin ba min de, kesên ku min ji destpêkê ve, bi eşkereyî, ji wan re gotibûn ku niyetên wan ne maqûl in, hebûn û min ji wan xwest ku wan niyetan biguherînin.

Çend ji wan tiştên ku min gotin ecibandin, lê yên din bersiv dan û ber bi başiyê ve çûn.

Durûtî bi xwe re encamek baş nayne, û tewra aqilmendtirînen jî jî nikarin tiştê ku çavên wan eşkere dikin veşêrin.

Dîroka mirovan di çavên wan de hatiye nivîsandin

Eger tu dixwazî xwezaya rastîn a kesekî bizanî, ji Xwedê bixwaze ku xwezaya rastîn a wî kesî ji te re eşkere bike

Ji ber ku tu naxwazî werî xapandin, tu dê di kûrahiya dilê xwe de xwezaya wê ya rastîn hîs bikî û sentûsa te jî dê xelet nebe.

Dema ku em bi hevalê/a xwe re diaxivin, divê em rasterast li çavên wî/wê binêrin û bi bawerî, teqezî û rastiye biaxivin.

Dema ku em destê kesekî dihejin, divê em evîn û dilsoziya xwe nîşanî wan bidin û hewl bidin ku bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin.

Divê lêgerê zanîne erênî be û li ser pêşxistina magnetîzma xwe ya giyanî bixebite; wê demê Xwedê dê hêzê bide wî ku alîkariya yên din bike û lerizînen pîroz ji wan re veguhezîne.

Dibe ku ez ji gerstêr û stêrkên herî dûr wêdetir biçim, lê ez ê her tim ya te bim. Dibe ku şopînerên te

werin û biçin, lê ez ê bi te re bim û her û her ya te bim. Dibe ku ez ji aliyê pêlên enkarnasyonên bêhejmar ve werim avêtin û xwe tenê û bêkes hîs bikim, lê ez ê her tim ya te bim.

Dinya, bi lîstikên te ve mijûl, dibe ku te ji bîr bike, lê ez ê her gav te bi bîr binim, dibe ku dengê min winda bibe û ez têk biçim

Lê bi gotinên giyanê xwe ez ê biçirpînim: "Ez ê her gav yê te bim"

Dibe ku ceribandin, nexweşî û mirin min perçe bikin û laşê min bişewitînin, lê heta ku di bîra min de çirûskekek hêviyê bimîne

Li çavên min ên li ber mirinê binêre, çimkî bi wan ez ê ji te re bêjim: "Ez ê her û her ji te hez bikim û ez ê her û her dilsozê te bim!"

Bi rastî ez ji we re dibêjim ku min bersiva hemû pirsên xwe ne ji mirovan, lê ji Xwedê, çavkaniya hemû comerdîyê, wergirtine.

Û çavkaniya hemû zanîne li gerdûnê

Ew tekane îlhama min di jiyane de ye, û dema ez diaxivim, ez jê dixwazim ku peyvên min bi hêz, rastî, evîn û ronahiya xwe tijî bike. Ez hîs dikim ku pêlên şahiyê min dorpêç dikin ji ber ku evîna wî ya herî mezin mîna bayên nerm di rojên germ de diherike nav giyan, û rijandina wê bi hêz roj û şev, hefte bi hefte, sal bi sal berdewam dike, ji ber vê yekê hûn nizanin dawiya wê li ku ye.

Mirov difikirin ku ew hewceyê evîn û dewlemendiyê ne ji çavkaniyên mirovan, lê li pişt her evîn û her dewlemendiyê

Evîna îlahî ku naguhêre û dewlemendiya giyanî ku bi dewlemendiya erdî nayê pîvandin. Her kesê ku fêma bike ku Xwedê çavkaniya hemû evîn, bextewarî û keremê ye, wê wê bibîne û pê pir kêfxweş bibe.

Zêdetir hînkirin û nirxandinên Mamoste Paramhansa

Yogananda

Dilsozî kevirê bingeîn ê rêya ruhanî ye
Berevajî vê, ew stûna ku girêdana giyan bi Afirînerê wê
.re li ser hatiye avakirin e

Ev tê vê wateyê ku bi bawerîyek bêkêmasî berê xwe
bidin Xwedê

Em bi awayekî rasteqîn û samîmî bi wî re diaxivin
Bi zimanê herî hêsan, zimanê dil
Em jê dipirsin ku alîkariya me bike
Ji bo ku em bikaribin xwe bispêrin Wî û ber bi Wî ve
têbikoşin

Ji bo aramkirina dilên me
Û me ji tengahî û bêzariyê rizgar dike
Û ji her tiştê ku dibe ku li rêya me bisekine
Ew hewl dide ku me ji armanca me ya giyanî dûr bixe
Di dawiyê de
Ji bo hemî ceribandin û ceribandinên me armancek heye
Ew me motive dike ku em çêtirîn xwe bikin
Em meseleyan dispêrin Xwedê
Û çiqas bextewar e ew kesê ku xwediye vê têgihîştinê

ye

Bêyî wê em di nav şer û pevçûnê de dijîn
Bêyî ku sedema wê bizanibe
Lê li ser rêya ruhanî
Em dizanin ku zehmetiyên ku em pê re rû bi rû dimînin
Armanca wê ew e ku me li ber Xwedê dilnizm bike
Em raman û hestên xwe vala dikin
Ji serbilindiya derewîn û mezinbûna xeyalî
Da ku Xwedê me bi ronahî, şehrezayî û evîna xwe tijî

bike

Di wê teslîmbûna xwe ya ji Xwedê re
Girêdana şîrîn di wê de ye
Werin em ji bîr mekin ku heta ku hesta "xwe" serdest be
meylek heye ku meriv xwe ji Xwedê dûr bixe

Baweriya me ku em xwedê hêz û şehrezayiyek têr in
Da ku em bê piştgirî li ser herdu lingên xwe bisekinin
Em pirsgirêkên xwe bi xwe çareser dikin
Em ditirsin ku eger em teslîmî îradeya Xwedê bibin
Ku em ê ji tiştê ku Xwedê ji me re dişîne kêfxweş nebin
Ev nîşana nebûna baweriya bi Xwedê ye
Lê zû yan dereng
Divê em berê xwe bidin Xwedê
Her kes dê di jiyana xwe de vê rastiyê bibîne
Heger wî ew berê keşif nekiribe
Ev ne fikrek bêhêvîker an neyînî ye
Xweştirîn kêfa hebûnê ew e
Ew hesta ku em di hebûna wî de ne
Ji surprîzên jiyana û derbên demê ewle û parastî
Ew xwezaya dîlnizmiyê û taybetmendiya dîlnizmiyê ye
Û di vir de hêza giyanî ya rastîn heye
Û mezinbûna dilsoziyê
Û kûrahiya evînê
Û bedewiya razîbûn û teslîmbûnê
{Ne ya min e, ya Xudan, lê bila daxwaza te be}
(Em baweriya xwe bi Xwedê tînin)
Ji bo ku em xwezaya xwe ya giyanî bi dest bixin
Divê em hewl bidin ku di jiyana xwe de hişmendiyeke
bilindtir nîşan bidin
Dema ku zehmetî derdikevin, divê em xwe bi bîr bînin
Ku em lawaz nînin û amûrên guncaw ji bo çareserkirina
wê li cem me hene
Divê em rê nedin berpirsiyarî û pirsgirêk aramiya me
xera bikin
Ew aştiya me ji holê radike
Em ji bo pêşxistina xwe hatin vê dinyayê
Lêkolîna potansiyela me ya giyanî
Ne ku bikevim nav deryayên tarî yên xeyalê
Ku tê de xetereyên bêhejmar hene
Eger em bixwazin xwezaya xwe ya ruhanî nas bikin

Divê em bi Xwedê û bi xwe re rastgo bin
 Ê di danûstandinên me bi mirovan re dilsoz in
 Ê ku ew bibe xwesteka herî bihêz di jiyana me de
 Ew li ser naskirina çavkaniya me ya xwedayî ye
 Em ji Wî çêbûne û divê em ji Wî vegerin
 Ferq nake bê çiqas nebûna me di cîhana xerîbiyê de
 Her çend atmosfer tarî û xemgîn xuya bike jî
 Divê em baweriya xwe biparêzin
 Ku roj dîsa hilê
 Ê ew qencîya jiyanê ji xerabîyê girantir e
 Evîn ji nefretê bihêztir e
 ,Ê yên ku di rêya rast de ne
 Ew ê bigihîjin bêyî ku dûrî çiqas dirêj xuya bike û
 gihîştina mebestê çiqas dûr be jî
 Ê eger xem zêde bibin
 Divê ew bi hezkirina Xwedê û bi têkiliya bi Wî re were ji
 .holê rakirin
 Bi duayên dilsoz û samîmî
 Ê jê dipirsin ku biryardariya me xurt bike
 Ew alîkariya me dike ku em rêça jiyana xwe rast bikin
 Dua dê bi çirûskên teşwîqker bê bersivandin
 Ewr dê belav bibin û asoy dê dîsa zelal xuya bike
 Lihevhatina bi zextên jiyanê re
 Yek ji feydeyên lêkolîna kûr a li ser Xwedê
 Ew şiyana rihetbûnê ye
 Li cihê ku tengezî kêr dibe, fikar kêr dibin û fikar jî
 kêr dibin
 Dema ku em şiyana kêfa jiyanê winda dikin
 Beşdarbûna çalakiyên rekreasyonê yên saxlem
 Em ji ya ku divê cidîtir û dilgirantir in
 Ruh, di cewhera xwe ya paqij de, tengezî û tirsê hîs
 nake
 .Berevajî vê, ew " ego " ye ku wan rewşan tecrûbe dike
 Divê em tiştan pir cidî negirin
 Da ku şiddeta "ego" kêr bibe û bandora wê sist bibe

Mirov gelek caran qala zextên ku ew hîs dîkin dîkin
Û stresa psîkolojîk a ku ew di bin giraniya gelek
daxwazan de dijîn
Lê divê em nehêlin ku em bibin qurban
Ji bo her cûreyê dijwarîyê
Em her tim ji bîr nekin ku Xwedê hêz daye me
Bes e ku em bi hemî pirsgirêkên ku em pê re rû bi rû
dimînin re mijûl bibin
Ne mimkûn e ku giyan westiyayî û westiyayî bibe
Dibe ku laş westiyayî bibe
Lê gava ku em qelsiya fîzîkî bi xwe ve girêdidin
Em di çarçoveya teng a xwe de asê dimînin
Dema ku em bi astengiyan re rû bi rû dimînin
Divê em alîkariya Xwedê bigerin
Em xwe piştrast dîkin ku em dikarin - bi alîkariya Xwedê
- li ser wê bi ser bikevin
Û ew wekî katalîzatorek tê ji bo şiyarkirina hêzên me
yên razayî, ku dema şiyar bibin, dikarin
Bi çareserkirina hemû cûre zehmetî û pirsgirêkan
Û ku xwezaya me ya rastîn ruh e
Esasê wê aşî, aramî, bêdengî û aramî ye
Û ku ev hêmanên pîroz di hundirê me de ne
Ew beşek girîng ê hebûna me ya giyanî ye
Mirov ruh e, û ruhê wî nayê têkbirin
Ji ber ku ew xwezaya wê bêwate ye
Dema ku em xwediyê vê hişmendiye bin
Em wan hêzên ku di hundurê me de çalak in hîs dîkin
Em hest dîkin ku em ber bi pêş ve diçin û pêşketinê
dîkin
Baweriya me bi Xwedê û bi xwe xurttir dibe
Giraniya zehmetiyan kêmtir dibe
Da ku em bikaribin pê re mijûl bibin
Nêzîkatiyek avaker a li ser bîngeha bawerî, rehetîyê û
hevsengiyê
Bi her ezmûnek ku li asîmanê jiyana me xuya dibe

Di vê rêwîtiya me ya erdî de
Divê em bizanin ka meriv çawa asoyên û hişmendiya
xwe berfireh dike
Û em çawa dikarin ji rewşên ku li dora me ne an jî di nav
?wan de ne, bêtir fêhm bikin
Wê demê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn
Û ji bo ku bi awayekî rehetir û ewletir bi mirov û jiyane
re mijûl bibin
Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûrtir dinêrin
Em razên veşartî yên şaristaniyên kevna vedikolin
;Wêneyekî mezin derdikeve holê, bi xetên tevlihev
Di demsalan de cûda dibe, bi hûrgulî baldar e
Em dibînin ku mirov di heman demê de xwezaya xwe ya
takekesî û civakî ye
Her mirovek hem ji bo jiyana takekesî û hem jî ji bo
jiyana civakî xwesteka xwe heye
Ew xwedî meylên takekesî ye û xwesteka wî ya
.endametîya kom û eşîran e
Heta di demên kevna de jî
Delîl hene ku mirovên pêşîn
.Ew xwediyê ramana yekîtiyê di nav koman de bû
Di jiyana rojane de, em dibînin ku zêde têkiliya bi yên
.din re heye
Ew kêfxweşiyek mezin nayne
Tenêtiya zêde jî bextewariyê nayne
Xwedê dixwaze ku em nermiyê bikin
Û ji bo avakirina hevsengiyek di navbera jiyana me ya
takekesî û jiyana me ya civakî de
Prensîpên takekesî û kolektîf di mirovan de ji çavkaniyek
bilindtir tên
Xwedê yek e, penageha herheyî ye
Ji stêrkan, gerdûn û ramanên mirovan wêdetir
Ji xewn û hestan wêdetir
Ew ji hemî têgihîştinên hestiyarî derbas dibe
Ew Yek e, Bêhempa ye, Hebûnek di Xwe de ye

Di esl û taybetmendiyên xwe de bêkêmasî ye
Li cihê ku roj lê nabirîqe
Heyv dernakeve
Agir nabirîqe
Berevajî vê, ew ronahiya Wî ya îlahî ye, ku bêhempa ye
Li wir, li pişt tariyê, tarî nîne
Û bêdengiya bêhesab
Û ji bilî afirandinê tiştek din tune
Esasê herheyî heye
Ku eslê hebûnê ye
Û çavkaniya hemû hêz û hebûnan
Hem yê dîtbar û hem jî yê nedîtbar
Xwedê ev gerdûn wisa afirand ku
Ew li gorî qanûnek sabît û neguherbar dixebite
Eger em yek ji qanûnên gerdûnî bînpê bikin, em xwe
ceza dikin
Her kesê ku ji banê avahiyek bilind bavêje xwarê,
hestiyên wî dê bişkên
Ji ber vê yekê, em nikarin qanûna giraniyê ji nedîtî ve
werin
Bêyî ku encamên xwe bikêşin
Di vê dinyayê de
Mirov dikare bi awayekî azad tevbigerin
Lê tenê di çarçoveyek tixûbdar de
Û eger ew qanûnên Xwedê bînpê bike
Ew ê xwe ceza bike an jî xwe bikuje
Xwedê ew qanûnên neguherbar danîne
Wî dixwest ku ew di berjewendiya me de bixebite
Ji ber ku bêyî wê em nikarin rêya xwe di vê jîyanê de
bibînin
Xwedê azadiya hîlbijartinê jî da me û wîdan di hundirê
me de danî
Ji bo cudakirina di navbera qencî û xerabiyê, sûdmendî û
zirardar de
Dema ku mirov rêyên xerabiyê hildibijêrin

Ew qanûnên gerdûnî yên Xwedê bînpê dîkin
Ew hêzên kozmîk dixin tevgerê
Encamên bêberpirsiyarî çêdibin
Ji ber bînpêkirina wan qanûnan
Bi vê yekê ew xwe ceza dîkin
Bi rastî, Xwedê qet neheqiyê li mirovan nake, lê belê}
{ew mirov bi xwe neheqiyê li xwe dîkin
Lê ew kesên ku qanûnên wî bi cih tînin
Û ew pêşniyarên wî bi cih tînin
Ew di aştiyê de dijîn
Û bi saya wan, çavê têgihîştinê vedibe
Ew bi gavên bawer û diyar dimeşin
Ew hîs dîkin ku ew bi ewlehî dimeşin
Li ser rêyên jiyane
Fikir di jiyana te de hêzeke mezin e
Eger te dizanibûya ka meriv çawa wê hêzê pêş dixe
Û wê bi awayekî rast bikar bînin
Destûr nede ku qelsî bikeve nav ramanên te
Dema ku hûn bi kesên ku ramanên neyînî hene re têkilî
daynin, hişyar bin
Û nêrînek pesîmîst, da ku ramanên wan ên qels nekevin
hişê te
Heta ku hişê te negihîştibe astek diyarkirî ya hêzê
Da ku ramanên yên din nikaribin wî lawaz bikin
Berevajî vê
Ew dikare ramanên yên din xurt bike
Û ji bo zêdekirina bawerîya wan bi xwe
Yên ku têk diçin divê bi yên ku serkeftî ne re hevkarîyê
bikin
Yên lawaz divê bi yên ji wan bihêztir re hevaltiyê bikin
Ji bo kesên ku xwe-kontrol nakin
Divê kesên xwedî karakterekî baş û dîsîplîneke baş ligel
.wan bin
Mirovê gêj divê bixwe
Bi kesekî/ê ku dikare îştaha xwe çêtir kontrol bike

:Hingê ew ê bikaribe bibêje
"Ez jî dikarim îştaha xwe kontrol bikim"
Dema ku hûn biryarekê didin û soz didin xwe ku hûn ê
pê ve girêdayî bimînin
Ger tiştek biqewime ku bi biryara te re nakok be, bila
.biryara te neguhere
Baweriya xwe bi xwe bîne û berdewam bike ku tu xwedî
hemî hêzên ku tu hewce dikî yî
Ji bo bidestxistina tiştê ku hûn dixwazin, her çend ne
gengaz xuya bike jî
"Eger tu ji derve bêjî "Ez ji bo wê amade me
"Û te ji xwe re got, "Ez nikarim
Bi vê yekê, hûn hêza ramanê kêr dikin
Hêza îrade qels dike
Tu dê hewceyê îradeyek ji ya xwe xurttir bibî
Ji bo ku wê enerjîk bike û wê bi biryardarî û biryardariyê
îlham bike
:Şîreta min ev e
Hêza îradeyê pêş bixe
Bi awayekî erênî bifikire
Tu dê bibînî ku hêzên te yên bedenî, derûnî û ruhî
Bi hev re dixebitin da ku her aliyekî jiyana xwe sêwirînin
û şêkil bidin
Bi her awayî ku hûn dixwazin
Morî laşê xwe hîs dike
Çavên wê yên tûj qadeke sînorkirî li dora xwe dibînin
Mirov laşê xwe, jîngeha xwe û malbata xwe nas dike
Û çend tiştên din ên ku ji wî re nas in
Di derbarê mirovahiya gerdûnî de
Ew fêhm dike ku laşê wî beşek ji malbata mirovahiyê ye
Ramanên wî gerdûnê di aliyên wê yên fîzîkî û derûnî de
vedihewîne
Ew fêhm dike ku hemû hebûn di hişê wî de ye
Heger mirov bikaribe hişmendiya xwe veguherîne
ekstaza giyanî

Gerdûn dê ji hişê wî wînda bibe
Ji ber ku ew ramanên mirov in ku didin gerdûnê xuyangê
rastiye

Bêyî ramanê, gerdûn dê rastî tune be
Mirov fêr bûne ku an hişyar bimînin û bi pirsgirêkên
jiyanê re mijûl bibin
An jî dibe ku ew dev ji xewê berde û cîhanê ji bîr bibe
Lê belê mirovahî xwedî potansiyeleke mezin e ku hîn
.nehatiye aktîfkirin

Û heke hûn di derbarê ekstaza giyanî de fêr bibin
Meriv çawa ji hişmendiya laş û hişmendiya xewa
nexwestî xilas dibe

Ew ê di hişmendiya bilind û pîroz de şiyar bibe
Dema ku mirov dikare şiyar bimîne
An jî ji xewa yekser bi îrade
Ew ê bikaribe bigihîje rewşek bilind a hişmendiye
Sînor ji kêfa wê re tune

Ew ê bextewariya xewa hişmend û bi dilxwazî biceribîne

Her dem, her dever
Perperoka Nemiriyê got

Ezê min ê mezintir
Di dilê her kesî de dijî

Li hemû welatan
û îradeya min a xurt

Li her goşeyê diqelişe

Û ew xewlevanan şiyar dike

Bi pêşniyarên eterî yên bêdawî

Di derbarê xweya min a kêmtir de

Di laşê demkî de girtî

Perperok hîn jî di kokona xwe ya erdî de ye
zeliqê axê

Derî girtî ne

Bi hezar tîlên hesinî ve girêdayî

Ey giyanê min ê dîlgirtî

Ey tu yê ku di tîrêjên rojê de şûştinê dikî

Û tu di nefesgirtina elîksîra jiyanê de bêhna xwe vedidî

Û hûn avê paqij vedixwin

Ma tu xeyal dikî ku xwediye hemû tiştên baş ên heyî

?bibî

Û mezinê te biçûk e

?!Û dilê te jî lawaz e

!Ji xewa xwe şiyar bibe

Firehkirin

Xwe dirêj bike

Xwe nû bike

Bi xweya xwe ya bilindtir re bibin yek

Û hûn ê bibin

Perperoka Herheyî

Li hember qedexe û qedexeyan berxwedêr e

Xwe-Razîbûn

Wergera adaptekirî ji hêla: Mehmûd Abbas Mesûd ve

Zelaliya bihîstin û dîtîne

Ew ne çav e ku dibîne

Berevajî vê, ew hiş û enerjî ye ku tiştan şekil dide

Mirov dikare guhekî guhdarîker û çavekî bibîne pêş bixe

Di rastiyê de, dinya bi tevahî ji tiştê ku mirov dibîne

.cûda ye

.Dengên ku ew dibihîze ew in ku dikevin nav rêzê

Lerizînên ku ew dikare tesbît bike

Dîtina zelaliyê jî wekî bihîstina intuitive tê zanîn

An jî bihîstin bi rêya têgihîştîne

Ji ber ku guhê normal nikare dengê

Dengên nebihîstî

Taybetmendiyan dîtin û bihîstinê di giyan de hene

Mimkun e ku hêzên veşartî di hemî hestan de şiyar bibin

Bi perwerdekirina hiş û pêşxistina şiyana wê yê

kognîtîv

Hêza çavên me dişibihe hêza tîrêjên X

Lêbelê, em nikarin tiştên ku tîrêjên X dikevin nav wan

.bibînin

Ji ber ku me hîn bi wê astê lerizînê re ahengek pêş
 .nexistiye
 Hestên me yên bilind ji ber sîndarkirinê hêzên derûnî
 lawaz dibin
 Dema ku hêza jiyanê bi hin hêmanan re li hev dike,
 .zeliqokî çêdibe
 Lerizînên zelal Mîna ku tîrêjên X di dîwaran re derbas
 dibin
 Çavê mirov jî xwedî heman şîyanê ye, û ew cureyê
 dîtîne
 Jê re "zelaliya dîtbarî" tê gotin
 Mîmkun e ku hêza zelaliya dîtbarî were ceribandin
 Dema ku hêza dîtîne ya çav duqat dibe
 An jî asta lerizînê hêza jiyanê ya ku her tiştî dagir dike
 bilind bikin
 Dîtina rastîn zirarê nade pêşketina giyanî
 Berevajî vê, ew dibe alîkar ku hişmendî were veguheztin
 .an veguherîn
 Ji asta fîzîkî bigire heya asta giyanî
 Lê wêneyên ku ji hişê binhiş derdikevin
 Ew ji xeyal û xapandinê tê, û divê jê dûr bisekinin
 Pêdivî ye ku lêgerîner ji bo gihîştina rewşek şiyarbûna
 giyanî di ceribandînê xewnan de derbas bibe
 Li ku derê ew bi tevahî haydar e ku ew bi astek bilind re
 di ahengek nêzîk de ye
 Ew amade ye û şahiyê teze hîs dike ku hiş, giyan û
 .laşê wî dagir dike
 Tevahiya mesele çalakiyek dijwar e di rêzek vibrasyonê
 ya cûda de
 Padîşahiya Xwedê di nav mirov de ye
 Lê divê ew vê yekê bi xebata avaker û ramanek rast
 .nîşan bide
 Divê em rê nedin tiştek ku pêşveçûna me asteng bike
 Divê xwe bi rêya paqijkirina hiş, baştirkirina exlaqê û
 .kûrfikirîn bê nîşandan

Xwedê her tim guh dide banga giyan
Lê bersiva wî ewqas nazik û zelal e ku carinan
.têgihîştina wê dijwar e
?Kî lêgerînê didomîne
Ew hewesa xwe ya ruhanî diparêze
Xwedê wê bê dîtin
Beşa wî dê pir be
Bextê wî li vê dinyayê û axretê mezin e

Ji kerema xwe malpera Suida Yoga û rûpela Facebookê
.ya Mamoste Paramhansa Yogananda ziyaret bikin
/ <http://wwwswaidayogacom>
<https://wwwfacebook.com/masteryogananda?ref=hl>

Geştiyar li welatê te
Tu çavkaniya kêf û şahî yî
Tu eslê evînê û gewherên şehrezayiyê yî ku li zeviyên
bêdawîyê belav bûne

Tu azadî û rizgarbûn ji hemû xeyalan î
Tu yekîtiya mutleq î ku nayê parçekirin
Tu hişmendiya gerdûnî yî
Tu destpêk û dawî yî

,Û armanca dawî, ku ji wê wêdetir ti armancên din nînin
Ez li welatê te geştiyar û li ser rêyên te rêwî me
Destê min bigire û gavên min ber bi rêyên herî nêzîk ên
ku ber bi te ve tên rêberî bike

Ez kêfxweş im bi naskirina te
Baxçeyên we yên pîroz, tijî fêkiyên xweş, gazî min dîkin
Serdana wê bikin û ji fêkiyên wê yên pir kêfê bistînin
Fêkiyên zanîne çiqas şîrîn in, û nektara wê ya sirrî çiqas

!xweş e

Xwezî min her gav bikariba fêkiyên xurekdar û teze yên
giyan bixwazim

Û ez ji avên aştiyê vedixwim ku ji çemên evîna pîroz

diherikin

Paqijiya dil û aramiya giyanê bide min

Hebûna min bi avên xwe yên geş bişo, û hemû qirêjê û
qirêjîyê paqij bike
Ez dixwazim hebûna te hîs bikim û rûyê te yê xweşik
bibînim
Min her tim bedewiya wî ya bêhempa xeyal kiriye, û
giyanê min bêriya dîtina wî kiriye
Hebûna min bi spasî û teqdîrkinê tijî bike ji bo destê te
yê comerd û qencîyên te yên zêde
Bila dilê min bi evîna te lêbide heta ku stêrkek hebe ku
dibiriqe û dilek lêdide
Ramanên min pêroz bike da ku ew bixweber ber bi te ve
werin, da ku ew bi bedewiya dîtina te û dîtina bedewiya te
.pêroz bibin
Bide min şiyana girtina melodiyan te yên pêldar di
bêdawîtiya eterê de
Ez bi melodiyan wê yên ezmanî yên ku milyaket
dixwazin bibihîzin serxweş im
Ax, çiqas dixwazim giyanê te yê pêroz di her atomek
hebûna xwe de hîs bikim
Û hestên min bi xwarina Te ya îlahî, ku nanê hebûnê ye,
xwedî bike
Tê de elîksîra jiyane û kaniya bêdawîyê heye
Ax, çiqas dixwazim ku ez bikaribim di bayên şîrîn ên
hebûna te de nefes bistînim
Di ocaxên hesret û eşqê de
Û min dît ku roniyên evîna te geş dibiriqin
Li asîmanê giyanê min, ku bêriya te dike
Dema bêhn aram dibe, giyan aştîyê dibîne
Asta hişmendiya zêde dibe
Ev dikare bi rêya meditasyonê were bidestxistin
Û hewl didin ku bandorên aramker biparêzin
Ji bo pêlên ramanê û hestek aştîya hundirîn
Li ser Xwedê bifikirin û ji bo tiştên baş geşbîn bin
Ew bes in ku giyan bi hêza giyanê îlahî tijî bihêlin
Peyvên bê hêza giyanî

Ew mîna kayê bê genim e
Ji ber vê yekê, dema ku em dixwînin, divê em ruhê
.wateyan bifikirin

Û balê bikişîne ser tiştê ku ew pêşniyar dike
Gihiştina çavkaniya ramanan li pişt wateyan
Xwedê çavkaniya paqij a her tiştê ecêb û sûdmend e
Ew Xudanê Aştîyê ye, ku li ser textê ramanên aram
hukum dike

Ew rêberiya kiryarên mirovekî paqij û birûmet dike
Û ew digihîje daxwazên xwe yên rewa
Bila em deriyê aştiya giyanî vekin
Bila milyaketên bêdengiyê bi nermî têkevin hundir
Ji bo avahiya karsazî û çalakiyên me
Werin em erkên xwe bi aqilmendî pêk bînin
Bi giyanê aşî û aramiya hiş dagirtî
Û li pişt lêdana dilên me, em ê lêdana aştiya îlahî hîs
bikin

Werin em kûrtir bikevin nav têgehên ceribandî û
ceribandinan
Çi bi riya ramanên ku em di pirtûkên kêrhatî de dixwînin
An jî pirsgirêkên ku em hewce ne ku pê re mijûl bibin
An jî felsefe, raman û bawerî
An jî bextewariya giyanî
Werin em bikevin nav perestgeha ramanên xwe yên herî
kûr

Û em ji aştiya herikbar kêfê digirin
Ji kaniyên aramiyê
Nîşe: Gelek mînak hene ku dikarin werin dayîn ku*
têkiliya nêzîk di navbera rêjeya nefesgirtina mirovan û
guhertinên di rewşên hişmendiyê de nîşan didin. Kesek ku di
diyalogek derûnî ya tevlihev de mijûl dibe an jî hewl dide ku
hewl bide ku hewldanek fîzîkî ya rast û dijwar bike, dê
bixweber pir hêdî nefes bigire. Balkişandina balê bi
nefesgirtina hêdî ve girêdayî ye, di heman demê de
nefesgirtina bilez an nerêkûpêk bi rewşên hestiyarî yê

zirardar ên wekî tirs, xwesteka cinsî ya bêserûber û hêrsê re
tê. Meymûn bi rêjeya 32 caran di hûrdemê de nefes digire, li
gorî tenê 18 caran di hûrdemê de ji bo mirovan. Fîl, kêvroşk,
mar û heywanên din ên ku bi temendirêjiya xwe têne nasîn,
rêjeyên nefesgirtinê ji mirovan pir hêdîtir in. Mînakî,
kêvroşkek mezin ku sê sed sal dijî, bi rêjeya tenê 4 caran di
.hûrdemê de nefes digire

Ji pirtûka: Felsefeya Hindistanê di Jiyana Yogîyekî de
Ji hêla Paramhansa Yogananda: Otobiografiya Yogî
Ji ber ku ne mimkun e ku destkeftiyên maddî werin
bidestxistin

An jî di her warî de pêşketinek çêbike
Bêyî azadiya ruhanî
An jî rêberî û şehrezayiya ji Xwedê
Bila em pêşî û paşî û her û her bilind bikin
Ayetên şikir û şukir ji Xwedê re
Ji bo ku em karê xwe bi temamî temam bikin
Û ji bo ku em wê bi qasî ku ji destê me tê, bi awayê
çêtirîn biqedînin
Û da ku em kêfa serkeftinê hîs bikin
Bi enerjî û coşek nûbûyî
Bi hemû spas û hurmetên min
Ber bi çavkaniya hemû qenciyan ve
Li ser bereketên Wî yê bêhejmar
Ya ku her roja jiyana me serûbin dike
Em gelek caran wan nîmetan wek mafê xwe dibînin
Her çend bi mîlyonan li vê dinyayê jê bêpar bin jî
Her cara ku em ji Xwedê re ji bo nîmetên Wî şikir bikin
Çiqas bêtir qencî û nîmet em werdigirin
Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we
.zêde bikim
{Nanê me yê rojane îro bide me}
Werin em ji bîr mekin ku ew ê ku her tiştî di jiyana de
digire
Lêbelê, ew rastiyeke e ku ew e ku armancê ji dest dide

Sipasiya ji dil aştîya navxweyî tîne
Ew şahî û aştîya hişê tîne
Em nêzîkatiya Xwedê ji xwe re hîs dîkin
Dilgiraniya wî ji bo me û dîlovaniya wî ji bo me
Eger em wiha bijîn
Û me ev rê hilbijart
Emê bigihîjin astek bilind
Ji ramana geş û erênî
Û hesta nêzîkbûna bi Xwedê re
Ew rewşek ecêb e
Tê de şahî, aştî û bextewarî heye
Dema ku giyan wê têkiliya giyanî hîs dike
Çemên şahiyê ber bi wê ve diherikin
Ji hebûna xwedayî derdikeve
Hingê Xwedê di hebûna me de dibe rastiya herî berbiçav
Em dikarin bi şert û mercên nû û pêşketinên nû re mijûl
bibin û xurttir bibin
Di wê rewşê de, evîn dibe rastiyeke
Nefret xeyalek paqij e
Ji ber ku Xwedê evîn e
Hebûna bingeîn tune ye
Ji bilî Wî bi tenê di vê hebûnê de
Xewn û xeyal
Di bin lihêfa hêviyên erdî de ez demek dirêj razam
Min xewn dît ku ez li ser textekî mezin û luks rûniştî bûm
Rûyê min bi gurzek ji kenîyan xemilandî bû
Lê kêliyên ken û şahî zêde nedomandin
Di şûna wê de, ew hişk bûn û yek li dû yê din belav bûn
Hingê min xwe dît ku di nav cilên çirandî de pêçayî bûm
Û li ser kevîrên dijwar ên xizaniyê dirêj kir
Di nav zor û zehmetiyên dijwar de
Min bi xemgînî giriya
Lê hêsirên min herikîn
Û kes tune ku li te binêre an jî teselî bike

Dinya li pêşiya min meşiya û bi bêdengiyek henekbaz li
min nihêrî

!Dilê min qêriya, ji bo alîkariya te digeriya, ey Xwedê
Û gava duayên min ên bêdawî gihîştin kûrahiyên te

Wê di dawiyê de min şiyar kir
Û bi kêfxweşiyê mezin, min xwe di hebûna te de ewle
û bi ewle dît

Dûr ji lepên dubendiyên tevlihev û bêserûber
Ya Xudan, dixwazim tu hemû mirovahiyê şiyar bikî
Ji cîhaneke tijî xewnên dewlemendiyê yên bişirîn û
!xizaniyê ya digirîn

Ey Xeyalçêker, wan ji kabûsên tirsnaq ên mirinê rizgar
bike

Û hişmendiya bêdawîyê bi wan re nû bike
Û wan pîroz bike da ku ew bikaribin - bi rêya aştiya
mayînde - fêr bikin
Tirsên xapandina erdî

!Ew ji xewn û xeyalan pê ve ne tiştek in
Ilhamên bilind

Ey Afirînerê Xwedayî

Ey Xudanê Gerdûnê

**Ey Tu yê ku gerstêrk, stêrk û galaksiyan birêve
dibî û dixê tevgerê**

**Hukmê te yê dadperwer ferman dide ku îradeya
azad û azadiya hîlbijartinê bide welatîyên te, ku ev
yek dê alîkariya wan bike ku xwe pêş bixin û nêzîkî
prensîb û îdealên te yên pîroz bibin.**

**Te azadiya herheyî da me û tovên hişmendiya
gerdûnî di hundirê me de çand. Lê mixabin, me
hişmendiya xwe ya gerdûnî di pişt hesinên
xweperestî, nefret, tengfikirî û fanatîzma kor de
zeliqand.**

**Ya Xudan, alîkariya me bike ku em - bi evîna xwe
ya germ û têgihîştina xwe ya biratî - hemî asteng û**

**astengiyên çêkirî û qeşagirtî yên di navbera me û yên
din de bihelînin.**

**Alîkariya me bike ku em di xwekontrolkirinê de
wijdanek hişyar û biryarek saxlem bikar bînin û li ser
rêyên jiyane bi awayekî rast bimeşin**

**Û me pêroz bike ku em dewlemendiya xwe ya
manewî û dîlovaniya xwe ya empatîk zêde bikin bi
berfirehkirina çembera evîna me ya neteweyî da ku
hemî niştecihên erdê, bêyî ku reng, çîn, zayend û
bawerî çî bin, di nav xwe de bigirin.**

**Ey Xudanê Gerdûnê, bila em rêzê li serxwebûna
hemû mirovên ku azad ji dayik bûne bigirin û qîmetê
bidinê**

**Û me pêroz bike da ku em cîhanek yekgirtî ava
bikin û te wek rêberê xwe yê giyanî ji bo jiyane
hilbijêrin.**

Ji kûrahiya giyan

Ya Xudan, bila agirê xewnên min geş bibe

Hebûna te ya pêroz her û her amade ye

Min ji bo hesretên xwe perestgehek ava kiriye

Di her ramana min de

Ji kerema xwe, hûn dikarin serdana min bikin?

Û tu li ser textê evîna min ji bo te rûniştî?!

**Bila ramanên min rêberiya we ya aqilmend
bişopînin**

Bila tu bî şahiya herî mezin di jiyana min de

**Ji deriyê hizirkirina li ser Xwedê û hizirkirina li ser
Wî**

Ez ê biçim Perestgeha Aştiya Domdar

**Îro ez ê desteyek daran vêxim da ku xem û tirsan
temsîl bikim**

**Ji bo ronîkirina perestgeha Xwedê di giyanê min
de**

Ez ê di tenêtiya giyanê xwe de li Xwedê bigerim

**Û ez ê bi germî dua bikim heta ku dilê min ji evîna
wî lêbide**

**Û ez bersiva Wî ji bo duayên min hîs dikim
Ax, xwezî çirûska jiyana min bi tava Xwedê re
tevlîhev bibûya**

**Û di hemû çavên ku ji qencyê hez dikin de
dibiriqe**

**Ez ê cîhanê bi şeran ve parçe parçe bikim
Bi ramanên aştî û evînê
Ez ê biçim nav perestgeha Xwedê
Û ez dest didim hişmendiya kozmîk
Bi kêfa hizirkirinê û evîna îlahî
Parastina îlahî her û her li dora min e
Û ronahiya Xwedê bi min re ye û tariya li dora min
belav dike**

**Heta ku ez di ronahiya rêberiya Wî de bimeşim, ez
ê neteqim**

**Ez ê ji rêya rast dernekevim
Hestên zindî
Ey Ruhê Hebûnê û Serwerê Gerdûnan
Tu li pişt çavên min î, ku bi riya wan ez bedewiya
te ya eşkere dibînim**

**Û li pişt guhê min, ku ez pê guhê xwe didim
tevlîheviya dengên erdî**

**Tu li pişt destdana min î, ku bi wê ez tiştan li
cîhana te ya erdî hîs dikim**

**Û li pişt perdeya xwezayê ku rûyê te yê bedew
vedişêre**

**Ez te di çavên teselîdar ên kulîlkan de dibînim
Û ez te di tama xwarinên xweş de tam dikim
Ez eslê te yê îlahî û şîrîniya te ya herheyî hîs
dikim**

**Di hemî tiştên baş û ecêb ên ku hene de
Ez ji te re dua dikim, Xudan, û tu li pişt dengê min
ê lertzok î**

Û li pişt hişê min, ku ez pê re dua dikim
Tu ji hestên min ên herî kûr wêdetir î
Ji raman û xeyalên min ên pîroz û bêrîkirina min ji
bo te wêdetir

Tu ji ramanên min û ji evîna min a nerm wêdetir î!
Ax, xwezî tu ji pişt perdeyên hestên mirovan
derkevîyayî

Û dîmenên xwezayî yên bêhnfireh
Çavên min ên giyanî veke da ku ez te tam wekî ku
tu yî bibînim!

Jiyan bê Xwedê ne temam e
Dema ku em bi Xwedê re têkilî daynin, têgihîştina
întuîtîv dê di her tiştê ku em dikin de îlhama me bide
û rêberiya me bike.

Divê em bi hişmendî xwediye wê hêza pîroz bin ku
ew hêz di hundirê me de ye; em tenê hewce ne ku wê
eşkere bikin

Hûn ê bibînin ku ev hêz di her tiştî de dixebite da
ku rewşa we baştir bike û tiştan ji we re hêsanter bike.
Dema ku hûn bi vê hêzê ve girêbidin, refaha we dê bi
enerjiya kozmîk lêxe, û ramanên we dê paqijtir,
baldartir, tûjtir û kûrtir bibin. Hûn ê fêhm bikin ku
giyanên we ji bo rastiya zindî ya Xwedê û şehrezayiya
Wî ya bêdawî firaxên wê ne.

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û
şahiya herheyî ye. Dema ku em bi Wî re têkilî daynin,
jiyana me bêkêmasî û têrker dibe.

Jiyan bê Xwedê ne temam e Divê em li ser wê
hêza bilind a ku jiyan, enerjî û şehrezayiyê dide me
bifikirin.

Divê em dua bikin ku ev rastî biherike nav hişê
me, ev hêz bikeve nav laşê me û ev kêfxweşiya
bêdawî bikeve nav giyanên me.

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê û
hemû giyanên baş û ruhên esîl hene

Û firehiya bêdawî ya sûrên giyan

**Eger tu bifikirî, tu dê rastiya mutleq fêm bikî û tu
dê karê wê yê ecêb di jiyana xwe de û di her tiştê
ecêb û bi heybet ê di afirandinê de bibînî.**

Li ser rêyên xeyalan

Xwedê gazî min dike

Bi giyanên vekirî

Û dilên diloan ên bi evînê lêdidin

Û ew tijî baweriyê ye

Her karekî baş ku ji hêla şagirt ve tê kirin

Hişmendiya wî gavek nêzîktir e

Ji ber deriyê hişmendiya kozmîk

Bila ez biçim hundir, Xudan

Ji bo dîtina bedewiya te ya xwedayî

Û ez bextewar im ku roniyên te yên ronî dibînim

**Ger jiyana min bi hişmendiya te ya îlahî ve were
rêvebirin**

**Ji ber vê yekê, hewldanên min bê guman dê bi
serkeftinê tacîdar bibin**

Ez ê şaş neçim

**Xwedayê min, min pîroz bike, da ku çavê min zelal
be**

Ruhê min hatiye paqijkirin

Hingê wî roja gumanê dît

Û ez kêfxweş im ku rastiya dizanim

Îro ez ê zehmetiyên xwe yên berê ji bîr bikim

Ez ê bi niha û pêşerojê re rû bi rû bimînim

Bi wêrekî û baweriyê, bi alîkariya Xwedayê mezin,

Ez ê laşê xwe bi enerjîya kozmîk bar bikim

**Û ez hebûna xwe bi ronahiya şîfayê ya hişmendiya
îlahî dişom**

Mîna nebulozeke kozmîk

Aştî hişê min tijî dike

Û wî hebûna bêdawî ya Xwedê hîs kir

Ya Xudan, têgîna min ronî bike

**Kezeba hişê min tijî bike
Bi zanîn û têgihîştinê
Bila ronahiya evîna te geş bibe
Li ser rêyên jiyana min
Li arşîpela Giravên Şîn**

Ji balkona xwe, min ber bi rojava ve nihêrî, û bi baskên xeyalê ber bi peravên asoyê dûr ve firiyam. Li milê rast û çepê min, min du rêzeçiyayên ku di demek kurt de rengê binefşî ya sirrî wergirtin dîtîn.

Dema min dîsa nihêrî, destekî nedîtî wan bi perdeyeke şîn a kûr pêçabû Li pişt min bajarê Guadalajara dirêj bû, di tariyê de şuştî. Ezmanê rojhilat niha bi pembeya nerm hatibû boyaxkirin. Li pêş xwe nihêrîm, çavên min bajarekî efsûnî yê giravên şîn ên ku di gola zêrîn de diherikin, dîtîn.

Li vê arşîpela giravên şîn ên efsûnî, girekî mezin ji kevîrên şîn ên kilsînî bilind dibû, dorpêçkirî bi ewrên volkanîk ên gewr-spî ku geyzerên lavaya sor-zêrîn ên agirîn dirijandin, mîna kevanekê ber bi gola aram ve diçûn. Agirên zêrîn ên tund giravên şîn di haloyên ronahiyê yên geş de pêçabûn.

Lûtkeya şîn û taca wê ya agirîn mîna cêwîyan li ser rûyê wê gola zêrîn a bédeng dibiriqîn. Û li rastê dûr, goleke piçûk û aram dibiriqî, li ser singa yek ji giravên şîn mîna heyveke tijî ku di nav pêlên ewran de avjeniyê dike.

Ez demek dirêj di bajarê rojavabûnê û ewrên mîna mîrajê de geriyam, li ser rûyê golê bi ronahiya zêrîn a nazik diherikî. Û ew avên zêrîn ên bi komên qeşayê yên sor ên li her alî heta ber sînore bêdawîtiyê belavbûyî çiqas bi heybet bûn.

Min digot qey hebûnên ronahiyê li ser vê erdê giyanên baş in, û piştî ku bi serkeftî hemû ceribandînan jiyanê derbas kirin, destûr hat dayîn ku ew kêfê bikin û xewnên xwe li gorî dilê xwe pêk bînin.

**Her roj di dema rojavabûnê de, ew mexlûq
xewnên xwe yên ezmanî di bajarên eterî de ku bi
derya û golên zêrîn dorpêçkirî bûn, geş dikirin.**

**Li wir û li pişt lepên xemgîniyê û li pişt dafikên vê
dinyaya erdî bi hemî trajediyên û êşên wê**

**Li wir, li pişt aciziyan, wan mexlûqan roniyên sor
kişandin, tîrêjên porteçalî vexwar, dûr ketin, nêzîk
bûn, geriyan û di nav roniyên pirreng de avjenî kirin.**

**Li vir, ew hebûn dê tavilê xewnên xwe pêk bînin û
xeyalên xwe li gorî daxwaza xwe pêk bînin, dû re bi
daxwaza xwe dihelin û winda dibin.**

**Li vir wê ji xezîneyên razîbûn û razîbûnê kêf girt,
û bi comerdî xewnên hemû kesên ku di cîhana wê ya
ecêb û efsûnî de serdana wê dikirin pêk anî.**

**Li vir, ew ne mecbûr bû mîna mirovan li bendê
bimîne û bixwaze da ku xewnên wê pêk werin û
daxwazên wê pêk werin, lê wê xewnên xwe wekî ku
dixwest dît û bi îradeya xwe hemû wan xewn û
daxwazan bi dest xist.**

**Ew bajarê rojavabûnê li Giravên Xeyalan yek ji
xewnên min bû ku di nav pêçên binhişê min de mabû,
û îro ew bi her awayî pêk hatiye!**

**Bi rastî, min xezîneyên veşartî û gencîneyên
giyanê xwe dîtine, û ronahiya wan min dorpêç kiriye û
geşbûna wan min matmayî kiriye!**

**Paramehansiat: Spectrumên Ekstaza Îlahî
Ey Xudan, dilnizmî rêya herî ewle ye,
Ji bo wergirtina barana dîlovaniya te ya îlahî
Ez ê baweriya xwe bi edaleta te ya îlahî û bi
prensîbên rastiyê bînim**

**Fêmkirina ku hûn bersiva banga evînê û
daxwazên dil didin**

**Bi hevkarîyeke nêzîk bi îradeya we ya giştî re
Û bi baweriya min a bêdawî bi te**

Ez ê alîkariya te bistînim û xwe nêzîkî te hîs bikim

**Îro ez ê erkê xwe li hember te bikim
Mîna ku ez erkên xwe yên li hember cîhanê bi cih
tînim**

**Ey Ezîzê Herî Mezin
Tu dengvedana eterî yî ku di perestgehên dilan de
deng vedide**

**Û tu dengê hestan î ku guh nikarin bigirin
Pîrozkirina bi evîna te pir mezintir e
Ji hemî nirxandinên dinyewî
Û hemû rûmetên dinyayî
Bi baweriya min a bêdawî bi te
Ez dibînim ku siya nexweşiyê winda dibe û bê
veger diçe**

**Ez ê te bibînim, Xudan, ji pencereyên xwezayê û
deriyên aştiyê**

**Bi nîmetên xwe serşokê bidin me
Û me di nav pêlên enerjiya xwe ya kozmîk de
binav bike**

**Xweperestiyê ji me dûr bixe,
Ya ku rê li ber nêzîkbûna giyanan digire
Û hevdîtina wan li ser bingeha evîna qencî û
ronahiyê bû**

**Bila ez gulên duayên xwe av bidim
Bi avên fikirîna li ser te û meditasyona li ser te, ey
Xwedayê min**

**Da ku gulên nû û geş şîn bibin
Ji îlhamê, aştiyê û bextewariyê
Tek rêya dûrketina ji xeletiyê ew e ku meriv
hikmê saxlem pêş bixe da ku xeletiyê nas bike û
biryar bide ku wê neke.**

**Şerkirina şaşıyekê li dijî ya din rastiyekekê çênake.
Nezanî dijminê rastîn ê mirovahiyê ye û divê ji vê
dinyayê were derxistin. Li vê dinyayê her tiştê ku em
hewce ne heye da ku em bigihîjin serdemeke geşbûn,
bextewarî û edaleta bêkêmahî.**

Tenê astengî xweperestiya mirovan e, ku vê yekê ne mumkin dike. Êşeke tirsnaq û bêmaf ji ber xweperestiya mirovan û lêgerîna berjewendiya xwe bêyî ku li yên din binêrin çêdibe.

Pereyê ku dikare ji bo xwarin û cilkirina hejara were bikar anîn, li şûna wê, ji bo wêrankirin û wêrankirinê tê bikar anîn. Ev xweperestî, ku ji nezanîna çêdibe, sedema bingeşîn a pîrsgirêkên gerdûnî ye.

Her kes difikire ku ew tiştê rast dike, lê gava ew tenê armancên xwe yên kesane dişopînin, ew qanûna karmîk a sedem û encamê dixin tevgerê, ku bê guman dê bextewariya wan bi xwe û bextewariya yên din jî hilweşîne.

Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yên ji ber nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku bextewarî dê dom neke, her çend kolan bi zêr hatibin çêkirin jî.

Bextewarî di wê de ye ku yên din bextewar bikî, û eger her kes wisa bikira, her kes dê bextewar be

**Û her kes dê para xwe ji bereketa erdê bistîne
Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji bo me xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq bikin.**

Em dibihîzin û dixwînin derbarê afirînerê vê dinyayê de, lê em nizanin ka em çawa bigihîjin wî. Tek tiştê ku em dizanin ev e ku tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî radigihîne.

Çawa ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetekê me dihêlin ku em heyranê saetçêker bin, û çawa ku makîneyên mezin û tevlihev ên kargehekê me matmayî dikin û bandorê li me dikin derbarê dahênerê xwe de, dema ku em ecêbên xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye matmayî dimînin, û em dipirsin: "Kê şiklek geş daye kulîlkê ku ber bi rojê ve

ye? Bêhn û bedewiya wê ji ku derê tê? Û pelên wê çawa bi rastbûnek wusa zêde hatine çêkirin û bi rengên wusa ecêb û şad hatine boyaxkirin?"

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya xwe ya zîvîn li dora me belav dikin, me îlham dikin ku em li ser hişmendiya ku van laşên ezmanî di firehiya fezayê de rêber dike bifikirin. Ronahiya nerm a heyvê ji bo çalakîyên rojane têrê nake, û ji ber vê yekê hişek jîr û nerm pêşniyar dike ku di şevê de bêhnvedan çêbibe. Dûv re roj hiltê, ronahiya wê ya geş dihêle ku em cîhana li dora xwe bi zelalî û aramiyê bibînin, û em hewcedariya xwe bi cih bînin.

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: rêya fîzîkî û rêya giyanî. Bo nimûne, dema ku tenduristiya me xirab dibe, em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem bijîşk. Lê demek tê ku ne bijîşk û ne jî kesek din dikare alîkariyê bike, û em berê xwe didin rêya duyemîn; hêza giyanî ya ku beden, hiş û giyanê me afirandiye.

Hêza madî bi sînor e, û dema ku em têk diçin, em berê xwe didin hêza bêdawî ya Xwedê. Ev ji bo hewcedariyên me yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em çêtirîn xwe dikin û dîsa jî têra xwe nagirin, em berê xwe didin wê hêzê.

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan yên herî xirab in Hin kes ji yên din bêtir zextê hîs dikin ji ber ku berxwedana wan qels e Ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew mîqdarên cûda yên enerjîyê xerc dikin Ger kesek bi zehmetiyek giran re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê nikaribe wê derbas bike Kesên ku hişê wan bihêz e dikarin bi şikandina astengiyan û hejandina bingeheên xwe zehmetiyên xwe derbas bikin Lêbelê, tewra mirovên herî bihêz jî carinan bi têkçûnê re rû bi rû dimînin Dema ku em bi pirsgirêk û zehmetiyên laşî, rewşenbîrî û giyanî yên

giran re rû bi rû dimînin, em fêm dîkin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de çiqas sînordar e.

Divê hewldanên me ne tenê ji bo bi destxistina tenduristî û ewlehiya madî be, lê di heman demê de ji bo lêgerîna wateya jiyanê jî be.

Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku her sererastkirinek madî ya gengaz bikin ku em bawer dîkin ku dê rihetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rêyek bê encam û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin, ez dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dîkin ku çareseriyek bi bandor ji bo pirsgirêka xwe bibînin. Û dema ku ramana me têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev celebek dua ya bersivdayî ye.

Di bêdengiya giyanê min de

Bila ez te bibînim, Xudan!

Min bigire, û bihêle ez hebûna te ya herheyî hîs bikim

Di hundirê min û li dora min

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez dixwazim dengê te bibihîzim

Dengên bilind ên erdê ji min dûr bixe

Di bîranînên min de veşartî

Dixwazim guh bidim dengê te yê aram û xweş

Û stranbêj her tim di aramiya giyanê min de ye

Xwedayê min, tu li ku derê yî

Divê hûn amade bin

Di kûrahiya nefis û wijdanê min de

Alîkariya min bikin ku ez beşek piçûk jî nîşan bidim

Ji xezîneyên veşartî yên di kanza min a giyanî de!

Ey ronahiya tîrêjdar

Dilê min şiyar e

Tenduristiya min a derûnî

**Perestgeha min a giyanî bi rûmeta xwe tije bike
Ey Stêrka Bakur a herheyî!
Li her derê ku ez geriyam û çawa ku ez zivirîm
Derziya kompasê ya magnetîkî ya hişê min her tim
ber bi te ve nîşan dide
Ma tu ji ber bayê bêbextiyê ketiyî
An jî bi baranên zehmetî û karesatê şil bûne
Lêbelê, hişê min hate rêber kirin
Ku her gav li ber te bizivire
Çûkê min ê delal, baskên xwe lê dixê
Di nav ewrên tevliheviyê de
û bahozen tevliheviyê
Ew ê bê guman rêya xwe ji te re bibîne
Di demên kevnar de
Di dilê eterê de
Dema ku em wekî giyan çêbûn
Em hemû di xew de bûn
Di bin siya evîna xwedayî de
Û gava Xwedê me şiyar kir
Em ji wî bi şûtê dûr ketin
Wekî di çîroka kurê windabûyî de
Me girêdana îlahî ya xizmtiyê di navbera me de ji
bîr kiriye
Em ji hev re xerîb bûn
Û ji ber ku me mala xwe ya bihuştê terk kiriye
Em bûne di vê dinyayê de
Rêwîyên ku li quncikên dinyayê digerin
Em di rêyên çarenûsê de dimeşin
Em pir dûr çûne
Em ji mala xwe ya berê pir dûr ketine
Lêbelê, dem bi dem
Hin cih, serpêhatî û rû me şiyar dikin
Bîranînên veşartî û hestên kûr ên hundirîn
Ew bi me re dipeyive
Em hîs dikin ku em her tiştî ji nû ve tecrûbe dikin**

Tiştên ku me berê dizanibû
Em bi hezkiriyan re hevdîtin û têkilî daynin
Em nêzîkî wan bûn
Di paşerojeke dûr de
Ey afîrînerê gerdûnê
Ronahiya te di mezinan de dibiriqe
Bila zanîna wan a îlahî têgihîştina me îlham bike
Bila em fêhm bikin ku hûn armanca dawîn in
Tiştê ku em hewl didin bi dest bixin
Armanca herî mezin
Ya ku em dixwazin bi dest bixin
Bi bayên bîhnxweş ên hebûna xwe me nû bike
Me bi hesreta hebûna te ya bi heybet tijî bike
Bila hebûna me bi şehrezayiya te ya îlahî were
xwedîkirin
Bila em ronahiya te ya pîroz hîs bikin
Ew her aliyekî jiyana me dagir dike
Û ew biryardariya me xurt dike
Û tariya me belav dike
Û bila aştî me dorpêç bike
û geşbînî
Û xwesteka kirina kirinên baş
Di navbera Mîr û Ronakbîrê Hermit de
Carekê, mîrekî zalim bi xizmetkar û xizmetkarên
xwe re, bi tevahî çek û teşhizatên xwe, çû geşt
nêçîrê. Ew bi lêdana qiloçan û tembûrê ketin kûrahiya
daristanê.

Piştî nêçîra çend çûk, bizin û pilingên hov, mîr û
hevalên wî fêhm kirin ku rêya xwe winda kirine.

Xwarina wan pir bû lê av tunebû. Tevî lêgerîna
wan a bêwestan a avê di daristanê de, wan tişteke
nedît. Ji ber ku tarîti bi lez nêzîk dibû, ji êrîşên
heywanên hov ên şevê stargehek wan tunebû.

Roj ji ber çavan winda bû, û mîr, ku rêberiya
karwanê dikir, gihîşt kulûbeyek kevin û hilweşiyayî.

Piştî ku ji hespê xwe daket, deriyê vekirî vekir û ket hundir. Her tişt li hundir tarî bû ji bilî çirûskek ronahiyê li quncikekê wê, û bi bêhêvî fikirî, "Heta kulûb jî vala ye."

Lê bi hêviyê, wî qîriya, "Aştî, kes li vir e?"

Ji bo matmayîna wî ya mezin, dengê aram bihîst ku bi aramî bersiv da wî: "Erê, ez li vir im. Tu li avê digerî?"

Mîr demekê li tariyê nihêrî heta ku xeyala mirovekê dît, û matmayî ma ku mêrik ramanên wî dizanibû berî ku ew pê re hevdîtin bike an jî wî nas bike jî.

Mîr ji mêvandarê xwe pirsî: "Tu kî yî?" Mêvandar bersiv da: "Aşketiyekê belengaz û dilsozê Xwedê."

Perestgehvan çirayek vêxist û mîr gazî hevalên xwe kir, û wan gelek kêfxweş bûn ku di wê daristana dûr de av û fêkî dîtin.

Mîr ji îsyankar pirsî: "Ma tu ji piling û maran natirsî?"

Şêxê tenêmayî bersiv da: "Bê guman na, piling pisîkên min ên heywanan in, û mar jî ji bo min aram in. Em hevalên ku her gav di bin tava evîna Xwedê de, ku li ser her tiştî di vê hebûnê de dibiriq, xwe vedişêrin in."

Gava mîr ji nêz ve li tenêmêr nihêrî, tirs ket dilê wî dema ku cotek kobra ji stûyê tenêmêr daliqandî dît. Dema ku nêzîktir bû da ku tiştê ku dîtibû piştrast bike, maran fîsîn û lerizîn, serê xwe hejandin, ji ber ku wan lerizîna tirsê û tolhildana di dilê mîr de hîs dikir.

Herwiha, di wê gavê de yek ji pilingên daristanê ket nav kulubeyê û bi bédengî li ber lingên tenêmayî dirêj kir. Piştî ku zilamê Xwedê ew teselî kir û serê wî lê da, piling bi bédengî çû, ber bi dilê daristanê ve çû.

Mîrê xudperest ji xwe re fikirî, "Divê ev kalê pîr rast û dilrehm be, ji ber ku wî me ji heywanên kovî û

tîbûna kujer parastiye. Wek xelatek ji bo kirinên wî, ez ê wî dewlemend bikim." Paşê wî li cem tenêmayî axivî û got:

"Ey Şêx, rûyê te bi dilo vanî û dilsoziyê dibiriqê, û ez hemû tiştên ku te ji bo min û derdora min kirine teqdîr dikim. Ji ber vê yekê, ez dixwazim sirrekî emanetî te bikim ku bi wê tu dewlemend û dewlemend bibî. Vê sirrê ez cara yekem eşkere dikim, û tenê ji te re."

Hê ku wî ev gotin negot, mîr kevir ji bin cilê xwe derxist û axaftina xwe domand û got:

"Ez dixwazim vê xezîneya malbatê bispêrim te. Ew Kevirê Felsefevan e, û dibe ku tu bi karanîna wî dewlemend bibî. Ev kevir zêr çêdike, û yek ji alkimîstên mezin ew daye bavê min. Ew xwedî şiyana veguherandina her tiştê ku lê dixê dike zêrê paqij e. Tu dikarî vî kevirî salekê bikar bînî û keviran veguherînî zêr, dûv re wan bifroşî da ku ji xwe re qesrek zêr bikirî. Ez ê piştî salekê vegerim cem te da ku serdana te bikim û kevirê xwe, ku ez ji jiyana xwe hêjatir dibînim, vegerînim."

Perestgehvan nexwest wê berpirsiyariyê qebûl bike, lê li ser daxwaza berdewam a mîr, ew razî bû ku kevirê fîlozof bihêle. Mîr dît ku perestgehvan bi bêhemdî kevir xist bin kembera xwe (cihê ku mirov ji tirsê dizê berîkê pereyên xwe lê dixistin!), û dû re mîr rêya xwe girt.

Salek şûnda, mîr bi hevalên xwe re vegeriya, bi hêviya ku li şûna kulubeya hilweşiyayî qesreke mezin bibîne. Lê gava dît ku kulube hîn jî li ser piyan e û ji berê xirabtir e, ew xemgîn bû. Ji ber vê yekê ew ji hespê xwe peya bû û derî vekir, bi dengê bilind qêriya: "Tu hîn jî sax î, tenêmayî?"

Teqlîdkar bi dengekî xurt û kûr bersiv da: "Belê, şikir ji Xwedê re, ey Prens, Bi xêr hatî mala min a sade!"

Tavilê û bêyî pêşgotinekê, mîr qîriya: "Çi te kiriye, bira? Te çi bi kevirê fîlozofê ku min li cem te hiştibû kir? Çima te ew bikar neanî da ku dewlemend bibî?"

Perestgehvan demekê fikirî û dû re bersiv da: "Ev kevirê fîlozofî yê ku tu qala wî dikî çi ye, û bi gotina ku divê ez dewlemend bibim mebesta te çi ye? Bi rastî, ez naxwazim ji ya ku ez im dewlemendtir bim."

Panîkê mîr girt, fikirî ku pîremêr ji ber bêxemiya xwe kevirê xwe winda kiriye, û bi dengekî lava kir got: "Mebesta min kevirê fîlozofê bêqîmet e ku te salek berê xistibû bin kembera xwe? [Eddie, bi kembera xwe], ji min re bêje te çi pê kir?"

Teqlîdkar bersiv da: "Rast e, niha ez kevirê te yê hêja bi bîr tînim. Rojekê dema ku ez çûm çem xwe bişom, ez li ser Xwedê kûr difikirîm, û min guman kir ku kevir ji cilên min şemitî û avê ew daqurtand. Bila tu sax bî."

Mîr bi dengekî bilind qêriya, "Ax, windakirina min a bêguherbar! Min her tişt winda kir!" û ji matmayîbûnê hema bêje bêhiş bû. Xaliqê avê sar li rûyê wî rijand û ew vejand, di heman demê de alîgirên mîr nêzîkî şêx bûn, çavên wan ji kîna gurr dibûn, dixwestin zirarê bidin wî. Lê xilaq kenîya û got, "Ax, Qralê Te, yê ewqas bilind, min nizanibû ku tu dê li ser kevirê ewqas deng vedî. Were çem, û ez ê li kevirê te bigerim û hewl bidim ku wî bibînim."

Mîr bersiv da: "Te hişê xwe winda kiriye? Ma tu dixwazî niha li kevirê bigerî ku salek berê ji te ket û ji aliyê herikînê ve hatiye birin?"

Lê tenêmayî guh neda gotinên wî û qîriya: "Mîrê Biçûk, ne hewce ye ev hemû tevlihevî Li bendê be

heta ku em li kevirê di çem de bigerin Werin bi min re, hûn hemû"

Mîna ku di bin efsûnê de bin, mîr û kesên pê re bersiva magnetîzma zelal a tenêmayî dan û bêdeng li pey wî çûn heta çem. Li wir, tenêmayî ji mîr xwest ku destmala xwe ji berîka xwe derxe, bi çar quncikên wê bigire û bixe nav çem, û bi vî awayî dua kir:

"Ey Mîrê Mîran, Padîşahê Padîşahan, û Afirînerê hemû Kevirên Fîlozofan, kevirê min vegerîne min."

Hê ku mîr ev yek kir û destmala xwe ji avê rakir, matmayî ma ku bi çavên xwe yên bêbawer zêdetirî bîst kevirên fîlozofî dît, ku taybetmendiyan wan dişibin yên kevirê resen ê ku winda kiribû. Piştî ceribandina her yekê, wî dît ku her yek ji wan dikare kevirên peravê yên asayî veguherîne zêr. Piştî mîr keviran di destmalê de girêda û destmal avêt çem.

Qesab û hevalên wî qîriyan û gotin: "Te çima wisa kir?" Lê mîr li zîlamê Xwedê nihêrî, bi rêzdarî li ber wî tewandin û got:

"Ez dixwazim, efendim, tiştê ku we heye, yê ku kevirên ku zêr çêdikin wek kevirên bêqîmet dibîne."

Û bi vî awayî mîr padîşahiya xwe ya dinyayî terikand da ku ji kalê zana fêr bibe ka meriv çawa padîşahiya giyan , ku ne di fezayê de ye û ne jî di bin bandora tune kirinê de ye, bi dest bixe.

Morala çîrokê ew e ku dewlemendiya dinyayî, her çend bi qîmet be jî, demkî ye û divê di vê dinyaya nizim de were hiştin dema ku laş dibe cesedê sar û bêcan.

Li şûna bikaranîna kevirê fîlozof, ku li vir sembola şiyana berhev kirina tenê dewlemendiya demkî ye, divê em mîna asketekî bin ku dem û şiyana xwe ji bo bidestxistina dewlemendiya îlahî ya bêdawî û nemirî terxan kiriye.

Her kesê ku Xwedê nas bike, dê bibe xwediyê dewlemendiyek ji xeyalan wêdetir, û ger pêwîst be, dê milkên madî wek keviran berde, bi hêviya bidestxistina dewlemendiya giyanî û kêfa ji dewlemendiya rastîn.

**Di danûstandinên me bi yên din re
Naskirin û qîmetdayîna wê pir girîng e
Taybetmendiyên taybetî û taybetmendiyên hêja
Ku wan ji ezmûnên xwe derxistiye
Û wan ew ji hebûna xwe şêkil da
Eger em mirovên xwedî hişên vekirî lêkolîn bikin
Em ê bikaribin wan fêhm bikin û bi rehetî bi wan re mijûl bibin**

**Em ê bikaribin di cih de jî
Zanîna xwezaya kesê ku em pê re mijûl dibin
Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive
Li ser rêxistina malê bi zanyarekî re nîqaş neke
Ez dizanim çî bala mirov dikişîne û çî bala wan dikişîne**

**Û wî li ser wê mijarê jê re got
Ne hewce ye ku li ser tiştên ku bala we dikişînin
Eger em bixwazin yên din fêhm bikin
Divê em ji rexnekirin û şermezarkirina wan dûr bisekinin**

Di şûna wê de, divê em di neynika têgihîştina xwe de binêrin

Ji bo ku em bizanin çî hewce ye ku were sererastkirin û baştirkirin?

**Ew neynika psîkolojîk pir cûda ye
Derbarê neynika naskirî ya ku em her sibeh lê dinêrin**

**Her roj ez li wê neynika xwe dinêrim
Eger ez tişteki bibînim ku ez jê hez nakim
Ez xwe sûcdar dikim û gelek dixebitim ku wê rast bikim**

Bi vî awayî, mirov wêneyê xwe dibîne.

Bi şiklê xwe yê rastîn di neynika giyanê wî de tê xuyang kirin

Û roj bi roj pêş dikeve

Di rêya bextewarî û aştiyê de

Xwedê te biparêze

Aştî li ser te be

Tora Hesretan

Ez li vir im, tora bêrîkirinên xwe diavêjim

Di deryaya bêdawî ya ramanên min de

Tu gelek caran ji min reviyayî, ey nêçîra îlahî ya hêja!

Lêbelê, ez berdewam dikim ku di kûrahiya aştiyê de biçim

Û bê rawestan, ez torên evîna xwe yek bi yek ber bi te ve diavêjim

Divê rojekê ez te di tora hesreta xwe ya bêdawî de bigirim

Ez vê tora evîna xwe li her derê diavêjim

Li jor pêlên aloz ên jiyanê

Û di derbarê stêrkên şewqdar de

Û di kûrahiya giyanên baş de

Tiştê ku ez dizanim ev e ku ez nêçîrvan im

Û ez ê hewl bidim ku te bigirim

Ey xwesteka herî delal û xezîneya herî mezin a hebûnê!

Ez ji wî dixwazim ku perdeyên nezanînê hilweşîne û tariya xeyalê ji holê rake, û bibe mezintirîn armanca jiyana we û hesreta herî xurt li ser textê xwestekên we, û alîkariya we bike ku hûn bêhalî û paşxistinê veguherînin çalakiyek giyanî ku bi şahî, nûbûn û coş lêdide, ez ji wî dixwazim ku heta ku hûn serxweş bibin, ji şeraba evîna îlahî vexwe, û bi serdanek pîroz ku tê de aramî heye serdana we bike, û dilê we bi ava

**evîn û spasdariyê bişo, û di hebûna we de çirayên
piştrastbûnê ronî bike, û xewnên we di rastiya
deryaya Wî ya pêroz de bihelîne, û hûn di Wî de
razîbûn û razîbûnê bibînin, da ku aramî di giyanê we
de bijî û bereketên bihuştê li ser we dakevin.**

**Bêdengî tê wateya aramkirina ramanan
Aramkirina laş û kontrolkirina hewcedariyên wê
Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, dê aramiyek
teze biceribîne**

**Ew ê pêl û bandorên bilind ji cîhanên rafîner hîs
bike**

**Û her kesê ku kûrtir bikeve nav bêdengiyê, wê
demê**

**Ew ê Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de kifş
bike**

**Heta ku mirov li ser rê dimeşe
Her kêliyê ji dema wî gelek bi nirx e
Em li vir li ser vê axê (mala rêgehê) ji bo demek
kurt in**

**Her tişt demkî ye, lê hesta Xwedê mayînde ye
Tiştê nikare wê ji dil û giyanê mirov derxe
Divê em nehêlin ku ceribandîna wê dinyayê me ji
rê derxin**

**Bi dûrxistina me ji armanca me ya herî mezin û
armanca me ya herî bilind: Xwedê**

**Naskirina Xwedê mimkun e
Divê em serwerê gerdûnê bibînin
Ji ronahiya wî stêrk dibiriqin
Û bi hêza Wî dil lêdide**

**Divê em li Perestgeha Bêdengiyê li wî bigerin
Gava ku em bi hesret û kelecana gazî Xwedê dikin
Û gava em bi hesreteke şewitî li wî difikirin
Em ê wî bibînin**

**Ez behsa xwedayekî nenas nakim
Berevajî vê, ew li ser Xudanekî ye ku ez nas kirim**

Û ew ji bo min rast e
Ew ji hemû tiştên fîzîkî rasttir e
Ew deryaya îlahî ye ku pêlên jiyana me ya mirovan
didomîne û didomîne
Em dikarin bêyî her tiştî bikin
Ji bilî Xwedê
{Xwedê, Serwer û Rastî çiqas bilind e}
(Xwezî bi wan ên ku dilpak in, çimkî ewê Xwedê
bibînin)

Tiştêkî xwezayî ye ku mirov hewcedariya hezkirin
û hezkirinê hîs bike, lê ev hesreta dil di dawiyê de ji
bo çavkaniya wê evînê ye, ku ew jî Xwedê ye.

Evîna mirovan li ser gelek bendewariyan, hesaban
û nirxandinên subjektîf ava dibe, ji ber vê yekê
garantiya mayîndetiya wê tune ye ji ber ku ew bi
mercan ve girêdayî ye.

Lê belê, evîna îlahî bê şert û merc, domdar û
mayînde ye. Ger ew dilê te bigire, tu dê wê her tim bi
xwe re bibînî.

Di hemû şert û mercan de, hûn ê wê wekî
çavkaniyek parastin û dilrehetiyê hîs bikin, hetta di
nav zehmetî û bêbextiyê de jî.

Di nav êş û azarên dijwar de

Dibe ku her kes te biterikîne, lê ew evîna pîroz te
nahêle, te bêhêvî nake, û te nahêle ku tu bikevî bin
bandora xem û xeyalan, ji ber ku ew hêzek parastinê
û ronahiyek rêber e ji ezmanan di nav zivir û gêrên
jiyanê de.

Dema ku evîna mirovan bi evîna îlahî barkirî be,
ew paqij û zelal dibe. Lê heke hûn çem, ku evîna
mirovan e, ji kaniyê, ku evîna îlahî ye, veqetînin, ew
diherike û xwe di qûmên cîhanê de winda dike.

Heta ku evîna mirovan bi evîna îlahî ve girêdayî
be, ew dil nerm dike, wijdanê teze dike û baxçeyên
giyan bi ava jiyane av dide.

Evîn: Hêzdarkerê îradeyê
Her tiştê ku ez dikim, ez bi hemû evîna di dilê xwe
de dikim

Heke hûn biceribînin, hûn ê bibînin ku hûn qet
westiyayî nabin

Ji ber ku evîn herî mezintirîn handerê îradeyê ye,
û îradeyek di bin bandora evînê de xwedî hêzek
bêhempa ye ku tiştên ku ji bo hin kesan dibe ku ne
mumkin xuya bikin bike.

Li ser rêyên têgihîştina giyanî
Cazîbe û cinsê dijber
Divê xuyangê şexsî paqij, rêkûpêk û birêkûpêk be.
Ne xelet e ku mirov xweşik xuya bike
Heta ku ew balkêşî bi tama xweş ve girêdayî be
Lê şaş e ku mirov bi zanebûn kişandina cinsî bikar
bîne

Ji bo kişandina cinsê dijber
Kêşeya di navbera jin û mêr de divê ji ruhê wî/wê
were,

Ew kesên ku xwedî xwe-kontrol in
Ew bi sembolên seksê pesnê xwe nadin
Ew xwedî şansek çêtir in ku şîrîkê jiyana rast
bikişînin

Di têkiliyên zewacî yên serketî de
Evîn pêşî tê, ne seks
Ev divê îdeal û standard be.
Li hin welatan, maçkirin an têkiliya samîmî
çênabe.

Di navbera xort û jinên ciwan de berî zewacê
Dema ku du kes kelecaneke bê şert û merc hîs
dikin

ber bi hev ve
Ew ê amade bin ku hevûdu feda bikin
Evîna rastîn ji dil e

Tenê wê hingê ew ji bo têkiliyek samîmî di zewacê de mafdar dibin.

**Xwedîderketin bêfeyde ye
Dema yek ji hev jînan hewl dide yê din kontrol bike
Ev nîşana nebûna evînê ye
Lê gava ew evîna xwe diyar dikin
Bi eleqeyek dilsoz û dostane
Û nîrxandina bi baldarî ya hestan
Û xwestekê dilsoz ji bo bextewarkirina yê din
Evîn taybetmendiyeke bilind bi dest dixê
Û di pêwendiyêke wisa de
Em çîçek ji evîna xwedayî distînin
Jiyana bê têgihîştin xwekuştineke manewî û madî
ye**

**Xwezî bi wan ên ku têgihîştin hene
Ew li ser rêya giyanî hewcedariya herî mezin e
Û di rêyên jiyane de
Têgihîştin çirayek e
Ew rêya mirovan ronî dike û serkeftinê tine wan.
Berî ku mirov bigihîje armanca jiyane ya dawîn,**

**ew
Divê ew xwediyê wê şiyana bingeîn û girîng be.
Ji ber vê yekê, divê mirov nehêle ku şaşfêmkirin
wî kor bike.**

**Ji ber ku ew xwekuştinek ruhî û bedenî ye
Têgihîştin divê di her rewşê de bibe hêzek rêber
Çiqas ezmûnên ku em tê re derbas dibin diwar
bin jî**

**Divê em xwedî têgihîştineke rast bin
Xwedê êş û zerar nede me
Em ew in ku an alîkariya xwe dikin an jî zirarê
didin xwe**

**Bi têgihîştin û feraseta me
An jî şaşfêmkirin û nebûna têgihîştina me**

**Divê em ji Xwedê re dua bikin ku têgihîştinê
bistînin**

**Bêyî ku ezmûnên ku ji me re tene pêşkêş kirin
An jî rewşên ku em tê re derbas dibin
Tenê têgihîştin dê mirovahiyê biparêze
Dema ku ezmûnên min diwartir û girantir dibin
Hewldana min a yekem ew e ku ez di hundirê xwe
de têgihîştinê bibînim**

**Ez ne rewşê sûcdar dikim û ne jî hewl didim yên
din rast bikim**

**Lê ez pêşî diçim hundir
Ez hewl didim ku keleha xwe ya giyanî paqij bikim
Û her tiştê ku dibe sedema wê ronahiya hundirîn
asteng bike ji holê rake**

**An jî rê li ber eşkerebûna hêzên giyan digire
An jî ew rê li ber wê digire ku xwe îfade bike
Ew rêya jiyana serkeftî ye
Revîna ji pirsgirêkan dibe ku wekî çareserîya herî
hêsan xuya bike**

**Lê mirov gava bi dijmînekî bihêz re şer dike, hêzê
digire**

**Ew kesên ku zehmetiyan nabînin mezin nabin û
biryardariya wan xurt nabe**

**Dema ku em têgihîştinê hebin tirs wînda dibe
Têgihîştin ewlehî û parastinê peyda dike
Min di jiyane de gelek serpêhatî dîtine
Û ji wan ezmûnên herî dijwar bi mirovan re bûn
Wan min şaş nîrxandin**

**Min mirovên ku min ji wan hez dikir dîtîn
Kesên ku min dilê xwe da wan
Ew min şaş fêm dikin û li dijî min derdikevin
Lê ev yek di min de talanî çênekir
Ji ber ku tehlî têgihîştinê ewran dike
Ez ê nehêlim xwe birîndar bikim
Ji ber ku yên din min şaş fam dikin**

**Di şûna wê de, ez hewl didim
Ger ew amade bin, alîkariya wan bikin
Niyetên baş ji wan re bişînin
Û duayên xweş
Dema ku hûn bêdeng rûdinin
Hişê te dê ji her zextê azad bibe
Bi ramanên xwe re bi tenê bimîne û ji dinyayê û
daxwazên wê dûr bikeve
Her kêliyê hişê xwe bi awayekî avaker bikar bîne
Tiştên mezin pêşî di hiş de tene afirandin
Ji ber vê yekê ez hişê xwe her dem çalak dihêlim
Her ku derfet çêdibe
Ez tavilê hêzên wî yên afirîner çalak dikim û
encam tên
Hewl bidin ku her roj tişteyê afirîner bikin
Ji bo baştirkirina rewşên xwe û kontrolkirina
çarenûsa xwe
Li şûna ku hûn bihêlin ew we kontrol bike
Tendurustî dikare were baştir kirin
An jî avakirina adetên baş
An jî bi destxistina serkeftineke madî û manewî
Bi baldarî li ser her yekê disekinin
Di demekê de
Her tiştê ku min dixwest di vê jiyanê de bi dest
bixim
Min karîbû wê bi dest bixim
Madde berhema hişê ye
Ji ber vê yekê, ji bo hişê ti sînorên psîkolojîk tune
ne
Heke hûn dikarin hişê xwe kontrol bikin
Hemû cîhan dê li ber te bifire
Min her tiştê ku min dixwest bi dest xist
Ew bû û hîn jî xewna min a herî mezin e
Bexteweriya ruhanî di Xwedê de ye
Xewna min hat cih û ez xwe pir kêfxweş hîs dikim**

**Divê mirov xwe wek kesekî têkçûyî, bêhêvî û
bêbext hîs neke.**

**Ew dikare bi kontrolkirina ramanên xwe çarenûsa
xwe kontrol bike**

**Tiştên baş û bikêr ên ku hûn dixwazin bikin, bikin
Ew xwedî sêwiraneke navxweyî bû ku di
pêşvebirina guhertina erênî de biryardar bû.**

**Hûn ê bikaribin çarenûsa xwe biguherînin
Û şert û mercên jiyana xwe baştir bikin
Bi alîkariya Wî, bila ew bilind bibe
Ez mîna bayekî ji bihuştê tîm**

**Divê şagirt her roj xwe analîz bike
Ji bo ku bizanibe gelo ew pêşveçûna ku ew
dixwaze dike dike an na**

**Dema ku em fêr dibin ka meriv çawa xwe bêyî
alîgirtinê analîz dike**

**Em ê bikaribin xwe û yên din nas bikin
Ew kesê ku bi têgihîştinê li vê dinyayê dijî û bi
hişmendî jê derdikeve**

**Ew ê nemiriyê bibîne
Ez hewl didim jiyana şagirtên xwe ava bikim
Û ramanên wan ber bi çavkaniya bextewariyê û
çavkaniya ronahiyê ve araste bikin**

**Ji ber vê yekê ez pêşî li ser aliyê ruhanî disekinim
Bêyî ku aliyê madî yê jiyane ji bîr bike
Û ez dixwazim ew kesên ku dixwazin Xwedê bi dil
û can nas bikin,**

**Ji ber ku Xwedê bi nîqaşên rewşenbîrî nayê
naskirin**

**An jî bi guhdarîkirina xutbeyên bi dengekî bilind û
hestyar**

**Ku di giyan de tevliheviyek navxweyî diafirîne
Tiştê ku ez di giyanê xwe de hildigirim ji bo min
pir pîroz e**

Ez nikarim bi awayekî rasthatî biaxivim

**Ez tenê li ser tiştên ku min ceribandin û verast
kîrîna diaxivim**

**Bi rêya zanîna xwe û ezmûnên jiyane
Ji ber vê yekê, ev hînkirin ji bo min rast in
Ez hewl nadim ku waaz bidim, lê hewl didim ku
wan rastiyan pêşkêş bikim**

**Ya ku min ji baxçeyê ezmûna xwe ya şexsî berhev
kir**

**Ez mîna bayekî ji bihuştê tîm
Hilgirtina bîhna rastiye
Ji Baxçeyên Bêdawîye
Ez ji xwe re tişteki naxwazim
Tenê daxwaza min ew e ku ez bidim te
Ew bîhna bihuştê
Û piştî wê ez peravên erdê dihelim
Ji bo ku careke din vegere dilê kozmîk
Û tiştê ku ez didim we, ez dixwazim hûn ji bo xwe
biceribînin**

**Bi rêya hevahengiya xwe bi Xwedê re
Ew tenê xwesteka min e
Kilîten Berbi Berfirehiyê
Her kesê ku dixwaze ramanên xwe bi pîrbûna îlahî
re li hev bîne,**

**Divê ew hemû giyayên xizanî û feqîriyê ji axa hişê
xwe rake**

**Hişê gerdûnî bêkêmasî ye û ne hewcedarî û ne jî
çewsi nas dike**

**Û her kesê ku bixwaze bi wê depoya kozmîk re li
hev bike,**

**Divê ew hişmendiya pîrbûn û serfiraziyê biafirîne
Tewra ku ew nizane xwarina din dê ji ku derê
were**

**Divê em li pîrbûna îlahî wek baraneke teze û zêde
bifikirin**

Ew bi heman rengî li ser her kesî diqede

**Eger kesek qedehekê hilde, qedeha wî tijî dibe
Û heke hûn potek (an konteynir) mezin di bin
baranê de bihêlin**

**Ew tijîbûna xwe wek baranek paqij û pîroz
werdigire**

**Em çi firaxekê bikar tînin da ku em ji pîrbûna
bihuştê sûd werbigirin?**

**Dibe ku konteynirê ku hûn dixwazin tijî bikin
kêmasî û qul hebin**

**Ji ber vê yekê, divê ew were amadekirin û guncaw
were çêkirin da ku herikîna pîroz werbigire.**

**Ev yek ji bo mirovan jî derbas dibe
Eger kelûpela aqilê ku wî ber bi xezîneya bihuştê
ve dibe ji qirêjiyê cefayê bikişîne**

**Divê ew were sererastkirin û qebûl kirin da ku
bikaribe nîmetên zêde bigire.**

**Ew hişmendî pêdivî ye ku were sererastkirin û
rastkirin**

**Bi azadkirina wî ji hemû tirs û gumanan
Çavnebarî û nefretê û bi ava paqijker paqij bike
Avên aştî, aramî, dilsozî û evîna îlahî
Tevahiya cîhanê gavekê diavêje aliyekî da ku rê
bigire**

**Ji bo wî kesî ku armanca xwe dizane
Ew bi biryardariya lêgerînerekî ber bi wê ve diçe
Kilîtên Berbi Berfirehiyê
Çanda Navxweyî ya Rojhilat-Rojava
Heke hişê te xurt be
Û wê biryardariyek xurt di hundurê wî de çand
Hûn dikarin çarenûsa xwe kontrol bikin
Pêşî hewl bide ku hêza xwe ya derûnî di tiştên
biçûk de biceribîne**

**Li ser xurtkirina wê bixebitin da ku ew bikaribe
gelek tiştên mezin ji bo we pêk bîne.**

**Min ev di jiyana xwe de ceribandiye û ez bi
baweriyekê diaxivim**

**Hêza serkeftinê di hişê de ye
Heke hûn bi baweriya xwe ve girêdayî bimînin,
hûn ê vê rastiye fêm bikin**

**Li hember gumanên cîhanê û bêhêvîbûna
bêhêvîkeran**

**Hobîyek an projeyek taybetî hilbijêrin ku yên din
dê nefikirin**

**Da ku hûn bikaribin wê bi serkeftî bikin
Li ser wê berdewam bike heta ku tu bi ser bikevî
Bi armancên nerm dest pê bikin
Hêza te ya derûnî dê hêdî hêdî mezin bibe
Heta ku tu negihîjî armanca xwe
Cîhan û malbata te bi awayekî diyarkirî te
kategorîze dike**

**Lê bi aqil û bi israr kar bikin
Li ser guhertina bi bandor
Sînor ji bo hêza hişê tune ne
Li ser vê ramanê bisekinin
Hişê xwe bi ajotina serkeftinê tijî bike
Û biryardariya ji bo kirina karekî erênî
Ber bi bidestxistina armancên xwe ve
Ramanên xwe ber bi destkeftiyên bilindtir ve
bidomînin**

**Dewlemendiya giyanî hat bidestxistin
Û her tişt dê bibe dewlemendî û serfirazî
Di fermana te û di xizmeta te de
Jiyana min şahidiya vê yekê dike
Mirovên bi rastî bextewar kî ne?
Divê mirov fêrî altruîzmê bibe
Dîtina bextewariyê bi bextewarkirina yên din
Ew armancek rast û bilind e ji bo kesên ku ji
Xwedê hez dikin**

**Bexşandina bextewariyê bo yên din ji bo
bextewariya me ya şexsî pir girîng e
Ew ceribandinek tijî xwerazîbûnê ye
Hin kes tenê li ser malbata xwe difikirin û li yên
din xem nakin**

**Yên din tenê li xwe difikirin û ne li kesekî din
Lê ew ew in ku tama bextewariyê nabînin
Ne rast e ku meriv li bextewariya kesane bigere
Û kêfa yên din paşguh dike
Kesek ku bê eşq û wijdan pereyên kesên din ji bo
xwe distîne**

**Ew dibe dewlemend bibe, lê bê guman ew ê ji
jiyana xwe kêfxweş nebe**

**Ji ber ku ramanên wan ên nerazîbûn û kîn wê wî
dorpêç bikin û aramiya hişê wî ji dest wî bigirin.**

**dema kesek hewl dide xwe bi hesabê yên din
bextewar bike**

**Her kes dê hewl bide ku wî bêbext bike
Lê eger ew hewl bide ku yên din bextewar bike
Tewra bi hesabê rehetiya xwe jî
Her kes wî bi bîr tîne û serkeftinê jê re dixwaze
Dema ku em li ser hewcedariyên xwe difikirin
Divê em hewcedariyên yên din jî li ber çavan
bigirin**

**Dema ku em xema karûbarên wan dixwin, em
dixwazin alîkariya wan bikin û wan bextewar bikin
Mirovê altruîst bi xwe re di aheng û razîbûnê de
dijî**

**Bi malbata xwe û bi cîhana li dora xwe re
Dema ku mirovê xweperest her gav dikeve
tengasiyê**

**Ew aştiya hişê xwe winda dike
Çîroka kurê nepak ê ku veguherînek giyanî derbas
kir**

Dema ku ez li Ranchi, Hindistanê çavdêriya dibistana xwe dikir, kurek ku ji temenê navînî yê xwendekaran mezintir bû anîn ba min, min ji dê û bavê wî re got ku ez kurên di bin temenê diwanzdeh salî de qebûl dikim, lê heke ew baş be ez ê wî qebûl bikim.

Min bi dilgermî bi kur re axivî û jê re got:

"Tu cixare dikişînî, lê dê û bavê te naxwazin tu cixare bikşînî. Te di şikandina îradeya dê û bavê xwe de bi ser neketiye, lê di xilasbûna ji bêbextiya xwe de bi ser neketiye, û bêbextiya te dê zêde bibe ger tu bi vê adeta zirardar berdewam bikî."

Gotinên min li cihê xwe ketin, û wî dest bi girînê kir û got, "Ew her tim li min dixin"

Ji ber vê yekê min jê re got: "Li ser tiştê ku te bi xwe kiriye bifikire! Lêbelê, ez ê te wek şagirtê bi şertekî qebûl bikim: ku ez hevalê te bim, ne muxbîrê li dijî te. Heta ku tu di rastkirina şaşıyên xwe de rastgo bî, ez ê alîkariya te bikim, lê heke tu derewan li min bikî, ez ê ji bo te tişteki nekim ji ber ku derew dostaniyê xera dike. Tu dikarî rastiye veşêrî, lê ji derewan haydar be."

Min ew wek xwendekar qebûl kir û jê re got, "Her cara ku tu bixwazî cixare bikşînî, ez ê ji te re cixare bînim."

Carekê hat ba min û got: Ez hest bi heweseke xurt a cixarekêşanê dikim (heta mirinê jî).

Min pere da wî, û ew nikarîbû baweriya xwe bi çavên xwe bîne. Wî got, "Pere bigire," û bi rastî jî wî fikra xwe guhert.

Min bi nermî jê xwest ku biçe titûn bikire, lê wî neçû. Di şûna wê de, wî got:

"Dibe ku hûn bawer nekin, lê min bi tevahî xwesteka cixarekêşanê wînda kiriye"

**Di encamê de, û bi perwerde û pêşxistina zêdetir,
ew bû xwedî xwezayek baş û ruhaniyeta wî pir zelal
bû.**

**Di dawiyê de, min karî hişmendiya wî ya giyanî
şiyar bikim**

**Nîşanên hişmendiya giyanî dikarin bi rêya
hewldana xwe ya li dijî herikîna adetên kevn û şaş ber
bi bextewariya rastîn û mayînde ve biçin û bên
hîskirin.**

**Dibe ku hûn li ser kesekî/ê bixwînin an jî bibihîzin
ku li pey tiştekî diçe û heta dawiyê hewl dide, lê
hindik kes hene ku hewlek ewqas berdewam didin.**

**Lêbelê, mirov dikare hewl bide heta ku rewşa wî
ber bi baştir ve biguhere, her çend şaşıyên wî bi qasî
deryayê kûr bin jî.**

**Bi tenê min perava okyanûsê derbas kir
û min dît ku pêlên şikestî bi dengê mezîn
diqîriyan**

**Jiyana xwe ya tofanî di nav pêlên hovane de îfade
dike**

**Berfirehbûna tundûtûjî û tirsnak
Ew hişt ku ez bilerizim û ji xezeba tirsnak a
xwezayê dûr bikevim**

**Dema min li dora xwe nihêrî, min dareke siya dît
ku destên xwe yên dostane li min dihejand**

**Bi awirekî xweş û bilind rehetî dide
Pêlên wê li gorî rîtma bayê dihejiyan
Peyamek nerm ji min re hat şandin, ku min
dizanibû ji te ye**

**Min çavên xwe ber bi ezmanê bêdawî ve zivirand
û di dilê wê yê tarî de, min mîna zarokekî hewl da
ku li te binihêrim**

**Min bê feyde li laşê te yê veşartî li pişt girên
ewran geriyam**

**Û spreya kef û pelên kesk, ji ber ku çavên min pir
nerm in ku bibînin**

**Dengê te pir saf e ku guhên min nabihîzin
Lêbelê, min dizanibû ku tu pir nêzîk î
Lê tu, ey giyanê delal, direviyayî - mîna lîstikek
veşartin û lêgerînê -**

**Her cara ku ez nêzîkî te dibim, hewl didim te
bigirim**

**Min li te geriyam û rêyek ji bo te dîtîm
Bi veşartina nezanînek bi qasî demê kevin
Di dawiyê de, min dev ji lêgerîna te ya bêhêvî û
bêhêvî berda**

**Ey tu yê ku di xwe ji peyrewên xwe dûrketinê de
jêhatî yî!**

**Min xwe di nav labîrentên fezayê de winda kir
Li cihê ku hêvî tune ku te bigirim an li rûyê te
binihêrim**

**Û ez bi lez û bez ji te dûr ketim, û ji deryaya tofanî
tu bersiv tune bû!**

**Tenê ji dara baş fısıltandin
Û bêdengî ji fezaya bêdawî
Ji geliyên kûr û lûtkeyên çiyayan
Ev hemû min heta kûrahiyên herî kûr ên giyanê
min êşand**

**Mîna zarokekî ku hestên wî hatine êşandin, ez
winda bûm û dev ji lêgerîna te berdam**

**Lê ji nişkê ve û bêhemdî
Destekî nedîtî destê xwe dirêj kir û perdeya stûr
jê kir**

**Kê te ji min veşartîye evqas sal û zeman
Bi kêfxweşîya herî mezin
Min zivirî û deryayeke dikeniya dît, ne gurîneke
hêrsbûyî**

Û dinyayeke şad

Û deriyên esmanî vedibin, ku mijê xewnan ji wan derbas dibe

**Û li kêleka min hebûnek ezîz û nedîtî sekinîbû
Wî fısıltandinek ji min re bi şîrînî û paqijiya herî zêde got:**

"Xêr hatî, xêr hatî! Te dixwest ez werim, ji ber vê yekê ez li vir im!"

**Çirçirkên Ji Bêdawîtiyê
Ji ber ku spasiya Xwedê tê wateya hezkirina Wî
Em dixwazin wî ji nêz ve nas bikin û pê ve biçin
Ji ber ku ew diyariyê herî comerd û xwedayî yê hemû diyariyan e.**

Ew tê vê wateyê ku wekî malbateke cîhanî ya evîndar di aheng û hevgirtinê de bijîn

Em ji hêla ramanên xizmeta hevbeş û fikarên dostane ji bo yên din ve têne motîve kirin.

Û ji bo ku bizanibe ku Xwedê hukumdarê vê dinyayê ye

Û ku em dixebitin ku hişmendiya ji zirav ber bi nazik ve bilind bikin

Û ji ramanên sînordar ber bi berjewendiyên teng û xweperest ve

**Ji bo berfirehkirina çembera dîlovaniya mirovan
Û ji bo avakirina cîhanekê ku li ser bingeha evîna qencyê û giyanê altruîzmê serdest be, bixebitin.**

Bi vî awayî em dikarin spasdariya xwe ya ji Xwedê re nîşan bidin

**Ji bo vê jiyana ku wî daye me
Û di derfeta ku wî da me de
Ji bo ceribandina bedewiya rastîn
Û aştiya rastîn
evîna giyanî
Û şahiya saf
Eger em bi dil, hiş û canê xwe ji Xwedê hez bikin**

**Bi vî awayî em ji xwe re xezîneyek giyanî ya
nemirî kom dikin**

**Em piştrast dikin ku di vê jiyanê de her tiştê ku
em hewce ne heye**

**Gelekan li ser Xwedê digotin,
Gelek kes ji berhemên wî yên şaheser matmayî
man**

**Gelekan li ser wî xwendiyê
Lê ew kesên ku hebûna wî hîs kirine,
Û ewên ku şîrîniya wê tam kirine kêş in
Ev ew kes in ku wî nas dikin,
Dema ku em Xwedê nas dikin, jiyan şîrîn e
Jiyan tijî şahî û hêviyên geş e
Bila dil bi spasdariyê ji Xwedê re tijî bibin
Tevî kerema Wî ya bêdawî
Û bereketên Wî yên bêhejmar
Her mirovek dikare bibe navbeynkar
Mîgnatîsîzma giyanî di nav wê re diherike
Lê xwestekên xweperest
Û evîna tolhildanê
û nefret
Têkelên kêmasiyê
Ev hemû herikîna wê magnetîzmê an hêzê
sînordar dikin.**

**Ew xeletî ye ku meriv rê li ber herikîna wê bigire
an jî asteng bike**

**Balansa psîkolojîk dibe alîkar ku magnetîzmê
eşkere bike**

**Dema mirov nazik û dilo van be
Mîgnatîsmê nîşan dide
Meditasyon ew laboratuwar e ku tê de
Em dikarin hêzên pîroz ên di hundurê me de kifş
bikin**

**Dema dil bi evîna Xwedê tijî dibe
Û çav tijî ronahiya wê dibin**

**Magnetîzm di xwezayê de giyanî dibe
Cûdahiyek mezin di navbera magnetîzma giyanî
de heye**

**Ji bandoreke berbiçav
Magnetîzma heywanan
Ji hêla hewes û hestan ve tê ajotin
Girîng e ku cudahî di navbera van her du cureyên
magnetîzmê de were çêkirin.**

**Magnetîzma giyanî li ser altruîzmê û
sûdwerigirtina ji yên din e.**

**Magnetîzma heywanan ji aliyê xweperestî û
îstismara yên din ve tê ajotin.**

**Divê mirov netirse
Ji bilî tirsê bi xwe
Ji ber ku ew dijminê herî mezin ê serkeftin û
tenduristiyê ye**

**Ew hişê jehr dike
Û ew tiştên ku mirov jê ditirse tîne**

Êşê xurttir dike

Û ew dil wêran dike

Ew zirarê dide pergala rehikan û mêjî

Ji ber vê yekê, divê ew were hilweşandin

Bi baweriya bi Xwedê

Ramanîna erênî û afirîner

Optimîzm û hêvî

Baweriya xwe bi parastina Xwedê bînin

Û her kesê ku ji Xwedê hez dike

Û ew di ronahiya Wî de dimeşe

Tariya tirsê nikare wî bişkîne

Çimkî Xwedê bi wî re ye

**Kesê ku Xwedê bi wî re be, ew di destên baş de ye
jiyaneke hevseng**

Ew li ser xwedîkirina aqil e

û pêşxistina hêzên navxweyî

Bi pêşxistina jêhatîyên konsantrasyonê

**Û xwedî azadiya fikrî
Û şiyana dûrxistina bandorên neyînî
Û nahêle ku ew bikeve nav tebeqeyên hişmendiye
Da ku asîmanê giyan û ronahiya têgihîştinê neyên
tarîkirin**

**Jiyan li gorî prensîbên exlaqî û etîkî
Têgihîştineke rast a qanûna sedem û encamê
Û tovên kirinên xerab bişewitînin
Bi agirê kûrbûna hizirkirin û lavakirinê
Û danîna bingeha pêşerojek giyanî ya bextewar
Bi niyetên baş
Kirinên baş
Ramanîna mentiqî ya zelal û saxlem
Dua ji bo şagirtan
Heftê sal berê, mamoste Paramahansa ev dua**

nivîsand

**Di wê de, ew ji bo hemî lêgerîneran kerema îlahî,
alîkarî û rêberiyê dixwaze.**

**Li ser rêyên şiyariya ruhî
Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez te ji xwe bêtir
bi bîr bînim**

**Û bila tu bibî padîşahê herî mezin, li ser dilê min
rûniştî**

**Hemû yên ku tên ba min pîroz bike
Tenê daxwaza min ji bo wan ew e ku ew bikarin
bereketa te hîs bikin û evîna te biceribînin.**

**Tu jiyan min î
Û tu evîna min î
Tu xezîna min û penageha min di hebûnê de yî
Û ez dilsoziya xwe ya bêdawî ji te re sond dixwim
Bila ronahiya evîna te li ser gorîgeha hesretên
min bibiriqe**

**Û ji bo ku evîna te di hemû dilên vekirî de şiyar
bikim**

Te îradeyek, biryardarî û hêz da min

**Da ku ez giyanên ku bêriya te dikin bînim
Ruhên xwişk û birayên min, tevî paşxaneyên wan
ên cuda,
Min bike navbeynkarekî zelal
Bila ronahiya zanîna te bikeve dilê wan
Û ew siya xemgînî, tirs û fikaran ji wê dûr dixe
Ez ji kûrahiya dilê xwe de spasî û silavên xwe yên
kûr pêşkêşî we dikim
Ji ber ku te bi hebûna xwe ya bêkêmasî jiyana min
pîroz kiriye
Ji min re bibin alîkar ku ez peyama xwe belav
bikim
Peyamek ji bo evîn, aşî û qencyê
Ez naxwazim xwe rûmet bikim, lê ez dixwazim
rûmeta te bidim
Bila îlham li pişt gotin û nivîsên min be
Da ku lerizînên deng û gotinên min îlhama te
ragihînin
Û da ku hêza te ji îrade û biryardariya min
biherike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku bi kerema te
pîroz bibim û îradeya te bê cih
Hemû lêkolînerên ku tên ba min
Ez wan wek gurzek ji giyanên baş pêşkêşî we
dikim
Bi kerema xwe wan serşok bikin
Û wan bi aştiya xwe tijî bikin
Û di vê beşa dawî ya jiyana min de
Ez ji te dixwazim ku tu bibî rêberê yekane ji bo
gavên min
Û îlhama herî pîroz ji bo ramanên min
Bila armanca min a herî bilind be
Hiş û dilê mirovan ber bi te ve dibe
Ez ji te dixwazim ku şagirtan ji her zirarê biparêze**

**Û ji kaniyên avên xwe yên zindî bide wan ku
vexwin**

**Û ew lênêrîna wan dike û wan diparêze
Di xew de, di şiyarbûn û xewnan de
Û bila lênêrîna te li her derê ku ew lê bin bi wan
re be**

**niha
Li her dem û cihê
Ji gotinên zana Paramhansa Yogananda
Xelk ji fikra devjêberdana hin tiştan di jiyanê de
gazinan dikin**

**Her çend ew bi rastî gelek tiştên hêja berdidin
Yek ji fikarên wan ên herî kêr aramiya hişê ye;
ew carinan xwe jî feda dikin**

**Ji bo pereyên xera û demkî
Dewlemendî dikare ji mirovekî bê standin, an jî bi
terikandina dinyayê jê bê standin.**

**Ew nikare wê bi xwe re bibe
Tenê nirxa rastîn a pereyan ew e ku ew li ser
tiştên sûdmend were xerckirin**

**Û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê mirov razî bike,
bextewariyê bîne xwe û yên din**

**Ew kesên ku tenê li ewlehî û aramiya xwe
difikirin.**

**Jibîrkirin an paşguhkirina pêdiviyên yên din
Ew bi rastî bi xizaniyê re dilîzin
Ku rojekê dê ya wan be**

**Ewên ku li şûna ku wê ji bo karên baş bikar bînin,
xwe dispêrin dewlemendiya xwe**

**Ew di jiyana xwe ya din de ji xwe re serfiraziyê
naynin**

**Di şûna wê de, ew xizan tên dinê, bi xwestek û
hewesên dewlemendan re**

**Ji bo wan kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe
bi yên din re parve dikin**

Ew li her derê ku diçin bextewarî û bereketê dikişînin

**Gava ku hûn bi dilxwazî didin kesên ku heq dikin
Tu dê bibînî ku Xwedê her tim bi te re ye**

Ew ê tu carî te nehêle

Bi alîkarî û lînêrîna Wî, hûn ê hewcedarê tişteki nebin

Baweriya xwe bi Xwedê bîne, û alîkariya Wî wê ji te re were û lînêrîna Wî wê te bigire nav xwe

Divê em ji bîr nekin ku jiyana me rasterast ji Xwedê tê

Dema ku em fêhm dikin ku hiş, îrade û çalakiyên me

Hemû ji Xwedê ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin.

Hingê em ê rêberiya rasterast ji wî bistînin

Em ê fêhm bikin ku jiyana me bi jiyana Wî ya bêdawî re yek e

Cîhan tijî bahozên xwezayî û yên ji aliyê mirovan ve hatine çêkirin e, û Xwedê mertalek neguhêzbar û stargehek ewle ji bahoz, tofan û xerabiyên vê dinyayê ye.

Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerên jiyane û di ceribandînan bûyeran de bi îsrar û biryardar radiweste, piştrast e ku Xwedê bi wî re ye, wî jî zirarê diparêze û qet wî ji bo demekê jî nahêle. Bi vî awayî, tirs ji dilê wî winda dibe, û ewlehiyeke bêdawî ya parastîne kok digire.

Bêtirsbûn tê wateya baweriya bi Xwedê û parastîna Wî, û baweriya bi edalet, şehrezayî, dîlovanî, evîn û hebûna Wî ya li her derê.

Tirs hêza psîkolojîk a mirovan ji dest dide, hiş mirovan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil têk dide. Wekî din, tirs nexweşiyên laşî diafirîne û dikare bibe sedema nexweşiyên psîkolojîk.

Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û girtina psîkolojîk, divê ew piştrast be ku ew di bin parastina Xwedê de, yê ku her tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keleha Wî ya neşikestî de ewle ye û di nav dîlovanî û lînêrîna Wî de ye.

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikşîne, divê ew xwe îqna bike ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li cem Wî digerin biparêze.

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî tevgerîna bêaqil li hember rewşan. Berevajî vê, çi dibe bila bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di demên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî.

Jiyan di tariyê de ye, û carinan ling diqelişin û dudilî dibin ku pêşve biçin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyanê de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên tarîtiya erdî û demkî re derbas dibin.

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov bi xwe, ku ji hêla adet, pêşdarazî, ramanên pêşwext û xapandinan ve bandor dibin, bêkêr in, û bandorên hawîrdor, malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rast peyda bikin.

Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aştiyane ku ji kûrahiya giyan derdikeve, li gorî rastiyê.

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger mirov xwe bi zanîna teorîk bername bike

Ew ê bibe amûrek tomarkirinê ya portable

Ew metelokan dubare dike û gotinên bilind dibêje

Yên din jî wî wek hunermendekî xwerû dihesibînin

Lê zanîna wisa

Ew bi têgihîştina rasterast a rastiyê ve nayê piştgirî kirin

Û tu destkeftiyêke giyanî nikare bi wê re were berhev kirin

Ev cureyê perwerdehî an jî rewşenbîrîkirinê

"Ego" bi hişê hestiyarî ve girêdayî dimîne

Ya ku bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe

Baş e ku meriv wextê xwe yê hêja winda neke

Li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin hatine avakirin

Yan na, ew ê xwe di nav daristaneke rewşenbîrî ya qelew de bibîne.

Nikare ji çarçoveya teoriyan derbas bibe

Ev pêvajo dê rê li ber zanîna rastiyê negire.

Ji ber ku rastî ji raman û teoriyan wêdetir e

Gelek kesên ku vê rêbazê tercîh dikin

Ew bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî dibin

Heger mirov hêza xwe ya derûnî bi kar bîne

Ji bo qezenckirina pere û tiştên madî, ne tiştêk din

Hişmendiya wî dê ber bi cîhana fîzîkî ve were kişandin

Ew di nav tevliheviyên bêdawî de asê dibe

Ji ber vê yekê, şehreza dibêjin

Divê mirov hemû şîyanên xwe yên derûnî ji bo wê yekê terxan neke.

**Ya ku Xwedê da wî da ku li tiştên demkî bigere
Yan na, ew ê xwe di labîrenta madeyê de winda bike**

Ew ji bo xwe sînorkirin û sînorkirinên ku ne hewce ne diafirîne

Ji ber vê yekê, divê ew şîyanên xwe yên aqilmendî bi kar bîne.

**Ji bo peydakirina pêdiviyên jiyanê
Û hewl dide ku taybetmendiyên xwe yên exlaqî pêş bixe**

Ji bo cudakirina di navbera qencî û xerabiyê, zirar û sûdmendiyê de

**Û gava ku ew têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixe
Ew ê bikaribe Xwedê di hundurê xwe de hîs bike
Û teqeziya rastiyên giyanî
Li pişt perdeyên madeyên qelew veşartî
Ev rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin.
Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
Ew adet e ku meriv fikran ji Xwedê re bi çîrpûşî bibêje**

**Tu dê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb bibînî
Tu dê bê guman jê hez bikî
Çi fikarên me bin jî
Xwedê divê di jiyana me de di rêza yekem de be
Dema ku mirov bixwaze bernameyekê temaşe bike**

**An kirîna cilên nû an otomobîlek nû
Ma ne rast e ku hişê wî her dem mijûl e?
Di derbarê wan mijaran de û çawaniya bidestxistin an jî bidestxistina wan?**

**Ew heta ku daxwazên wî pêk neyên aram nabe
Berevajî vê, ew bê westan berdewam dike ku van xwestekên xwe bicîh bîne.**

**Ji ber vê yekê, hişê mirov divê bi fikirîna li ser
Xwedê mijûl bibe**

**Û wê hingê hemî xwestekên piçûktir û biçûktir dê
werin veguheztin**

**Ji bo xwestekek xurt a hîskirina Xwedê û
danûstandina bi Wî re**

**Dema hiş ji Xwedê re fısıltandineke ji dil û germ
dibêje**

Ji kûrahiya giyanekî xemgîn derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire

Û bersiv dê were, û bi wê re kêfxweşiyek mezin

Fısıltandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixe

**Heta ku hêza te têra xwe tune be ku bigihîjî
armanca xwestî**

**Dema ku hiş û îradeya mirov bi Xwedê re li hev
bikin**

Ew bi hêzek bêdawî hatine barkirin

**Ji ber vê yekê tenê fikirîna li ser tiştekî bes dibe
ku meriv bigihîje wê**

**Ji ber ku qanûna îlahî ji bo wan kesên ku bi
îradeya bilind re li hev dikin dixebite.**

Hemû serkeftinên berbiçav ên di jiyana min de

**Bi hêza hişê di ahenga bi Xwedê re de bi dest
xistiye**

Dema ku jeneratorê îlahî dixebite

Her tiştê ku ez dixwazim, bê îstîsna, rast dibe

Ew pêşî wekî sêwirana eterî û nedîtî xuya dike

**Dûv re ew bi hêzek bêhempa li ser erdê materyal
dibe**

Nehêniya mezinbûnê

**Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em
fêm bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin, ji
ber ku hemî êş û azarên ku em dikişînin xwedî wate û
armanc in.**

Tevî dijwarîya ceribandinan jî, ew mîna agir in ku hesin dihelîne, û wê vediguherîne pola xweşik, domdar û piralî.

Û pola aqilmendiyê ku em bi agirê şewitî yê ceribandinan derdixin tiştêkî ecêb e, ji ber ku jiyan me bi veguherandina metalên me yên bingeîn bo hêmanên hêja paqij dike, da ku em bikaribin di vê jiyanê de wekî giyanên paqij wek gewheran, hişk wek pola û di heman demê de nerm û xwar bêyî ku di bin zextên zehmetiyan û ceribandinên dijwar de werin şikandin bijîn.

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên wan dibînin, dîtina wan me dixê nava hesreta dûrxistina kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de vedişêre, tiştêk nehatiye desteserkirin, mîna dûmana neynikekê. Kirinên bi êş ên yên din divê di me de xwesteka baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da ku em bibin xwediyan hewesên xwe yên bêserûber, ne koleyên wan.

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in, xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê bikin.

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji yên din re xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas

girîngtir e ku ew her roj bi xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku kifş bikin ka çi li pişt xuyangên rûyê geş heye? Ji ber ku her tiştê ku ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji ezê hundurîn digire. Û tiştê nikare neynika giyan xirab bike. Paqijî dişibihe xirabûnên psîkolojîk ên wek hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê. Her kesê ku hewl bide xwe ji van pêkhatayên biyanî yên ji xwezaya giyan rizgar bike, dê ronahiya bedewiya hundurîn ji hundir ve belav bike û dê tama tiştê ku kesek xwedî giyanek aram hîs dike, tam bike.

Bi rêya analîzê em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin, yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî rêyên giyan asteng dike.

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret, obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sivik a bi tayê û kansera psîkolojîk ku şiyane derûnî felc dike, hişê dagir dikin. Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê derdikevin û belav dibin.

**Mirovê gerdûnî
Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa îlham girtiye
Li seranserê deryayên ji hev cuda
Li quncikekê dûr ê hebûnê
Mirovê kozmîk ji min re xuya bû
Bi ronahiyek geş
Ew derketina rojê û geşiya wê dişibihîne
Mala wî di dilê daristanên paqij de bû
Min ew dît ku di çîmenên zêrîn ên aqilmendiyê de digere
Bi zindîtiya xortaniyê
Û kêfa zarokan**

**Ew xeyala tîrêjên efsûnî yên heyva nû dike
Ew di navbera bêhejmar malan de diçe û tê
Ew bi sivikî û lez û bez derdikeve holê
Ji dergehên sedsalan û zemanan
Ji bo demekê şiklê xerîb xuya bû
Paşê ew winda bû
Paşê dîsa derket
Li dijî şînbûn û windabûnê disekine
Zewherdarkirî wek etera ezmanên bêdawî
Û gelek meşale ji rûyê wî dibiriqîn
Çîrokên hesreta şewitandinê têne vegotin
Û hestên germ
Û bedewiya ciwan
Û evîna ciwaniya paqij
Çirûskên baweriyê yên geş ji çavên wî derdiketin
Û çirûskek gul a hêviyek bi bawerî
Û birûsk ku çavan matmayî dike
Ji bo durustî û kapasîteyê
Ew quncikên gerdûnê ronî dike
Menzîla wê digihîje stêrkên herî dûr
Çi rûmeteke bêdawî!
Ji dilê te yê okyanûsî derdikeve, ey mirovê kozmîk
Min demek dirêj li forma te ya bi heybet û ronî**

nihêrî

**Min dirêjkirin û razên bêdawî dîtin
Ew wekî ku min dît ku ruhê mirovan xwe nîşan da
Bi hemî şeh û mezinahiya xwe
Kovara Rojhilat-Rojava**

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

**Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyana
mirovên mezin bi bîr bînin. Rast e ku em mirov in, lê
Xwedê hêzên bêhempa dane me ku em kêmkêm bikar
tînin, ji ber vê yekê çima ji tîrsa pîrbûn, nexweşî û
xemgîniyê bitirsin?**

Divê em çi ji destê me tê bikin da ku lênêrîna laş bikin, lê divê em teslîmî tirsan nebin an jî xwe di bin komên nezaniyê de neveşêrin. Laş ne tevahiya mirov e.

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê wê birevin.

Bahozên xerabiyê bê guman wê biteqin, lê em dikarin bandorên wan derbas bikin û ji wan bilindtir bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne, û divê em vê rastiyê ji bîr nekin.

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij, xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingeh de azad î. Hêza îradeyê her tim azad e.

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê ji bo te karmayek nû biafirîne, lê piraniya mirovan naxwazin biguherin an jî hewl bidin, ji ber vê yekê ew li hember zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin.

Mirovek ku çi dixwaze bike ne azadî ye ji ber ku ew bi xwestekên xwe ve girêdayî ye, û ji ber vê yekê kirinên wî/wê qet nikarin wekî azadî werin binavkirin.

Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla hişmendiyê ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên xwe yên berê, yên ku bê guman dê li pey wan werin, kontrol bike, ger ew îradeya xwe çalak bike û wê ji bo kirinên baş û sûdmend bikar bîne.

Eger tu karûbarên xwe bi aqil û îradeyek mezin birêve bibî, hêza gunehên te yên berê dê lawaz bibin û adetên te yên baş dê xurt bibin.

Adetên kûr bi awayekî me kole dikin, û ji ber vê yekê em di azadiya rastîn de najîn.

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest, em demkî îradeya xwe ya azad winda dikin. Her wekî ku Rojhilatî di bin adetên kevînar de ne, Rojavayî jî di bin adetên nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û dibin koleyên wê.

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê de (di jiyaneke berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi kar anîne û bi vî awayî di vê jiyana de ew rewş anîne serê xwe.

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be.

Û gava ku em bi rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin tiştê ku divê em bikin, di her kêliyê de, bi alîkariya Wî ya îlahî pêk bînin.

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa pirsî:

Ji bo ku şîretan bide wî li ser pêşketina xwe, wî got

Eger tu dixwazî bibî hezkirin

Bi hezkirina kesên din ên ku hewceyê evîna te ne dest pê bike

Û eger hûn ji yêî din hêvî bikin

Ji bo ku ji te re dilsoz û fedakar bim

Ji wan re rastgo û sadiq be

**Û eger tu dixwazî ku yêî din bi xerabî û hîlekarîyê
tevnegerin**

Destûr nede ku xapandin bikeve nav ramanên te

Bi awayekî ku zirarê dide yêî din tevnegere

Eger tu dixwazî yêî din bi te re hev xem bin

Bi nîşandana dîlovaniya wan dest pê bikin

Bi taybetî jî li hember kesên li dora we

Eger tu dixwazî yêî din hurmetê nîşanî te bidin,

**Divê hûn rêzê nîşanî hem ciwan û hem jî kal û
pîrên di nav wan de bidin**

Eger tu ji yêî din aştiyê dixwazî

Divê tu jiyanêke bi hev re bijînî

Eger tu dixwazî xelk bibin dîndar

Bextreş be û bihêle yêî din jî hest bikin

**Tu modelê baş î û ew dikarin xwe bispêrin te û
bawerîya xwe bi te bin.**

**Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yêî din nîşan
bidin**

Yek ji avantajên başiyê

Pêşî di jiyana xwe de wê nîşan bide

**Tu dê bibînî ku mirov bi heman awayî bertek
nîşanî te didin**

**Eger hûn dikarin deverên ku hewce ne destnîşan
bikin**

Ji bo pêşxistin û baştirkirina jiyana xwe

**Bêyî ku xwe bêhêvî hîs bikim an jî kompleksa
kêmasiyê pêş bixim**

**Û heke hûn bi berdewamî ji bo baştirkirina
kesayetiya xwe bixebitin**

**Hingê wextê ku hûn derbas dikin dê hêjatir û
sûdmendtir be**

Eger te ew li ser xwestinê xerc kiriba çi dibe?

Ku mirov xwe baştir bike

Nimûneya te ya baş û rêbaza te ya baş

Qabiliyeta mezintir a guhertina yên din

Ji tenê xwestekên te, ji hêrsa te û ji gotinên te

Keşmûs bêhejmar e

Tu çavkaniya hemû tiştên baş î

Û çavkaniya hemû hêzê

Me pîroz bike, ya Xudan

Ji bo ku em nîmetên te yên li ser me nîşan bidin

Di tenduristiya me de

û xwestekên me yên ramanî

Di derbirînên me yên ruhanî de

Tu ronîya di stêrkan de yî
Enerjî di atoman de
Û dîlovanî di dilan de
Bedewî di rastgoyîyê de ye
Mezinahî di rastgoyîyê de ye
Alîkariya me bikin ku em xwe ji nû ve şarj bikin
Bi hêza te ya herî mezin
Bi aqilmendiya xwe ya bêdawî
Û bi rastbûna te ya bêdawî
Bila em bizanin ku hûn kaniyeke tenduristiyê ne
û jîngeha jiyane
Û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne ye
Me ji nezanîne û bandorên wê azad bike
Ji tirs û fikaran
Bila lehiyê şehrezayiya te bibire
Hemû wêranî û xirbeyên jiyana me
Perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin bibire
Bila em te bi ronahiyek pir geş bibînin
Rojên bêhejmar li asoyê jiyana me
Bila em te wekî hêzek ku her tim nû dibe hîs bikin
Fikrên me îlhamê didin
Û giyanên me têr dîkin

Laşên me dixwin

Û xewnên me dibin rast

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima

Ji hebûna wan li ser vê erdê

Ew bawer dikin ku armanca jiyanê

Ew pêkanîna xwestekan e

Peydakirina pêdiviyên jiyanê

Li kêf û evîna mirovan digere

Û di dawiyê de teslîmî bangkerê dawî bibin

Mirov jiyanê xwe ji dest didin

Bernamenûsên bi meylên taybetî

**Û xwestekên ku di demên berê de nehatibûn
bicihanîn**

**Û ew hewl didin - bi îradeya hindik a ku ji wan re
maye -**

Teqlîdkirina xwestek û kirinên kesên din

Ger ew bi karsazan re tevlihev bibin

Ew dixwazin bibin mîna wan

Û heke ew bi hunermendan re hevkarîyê bikin

Huner ji bo wan dibe her tişt

Xwedê dixwaze ku em di vê dinyayê de pratîk bin

**Wî birçîbûnek daye me ku ji me hewce dike ku em
bixebitin da ku wê têr bikin**

Lê lêgerîna xwarin û stargehê

Pere û milk, ne tişteke din

**Ev tê wê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya
xwe ji bîr dike**

Rast e ku divê em kar bikin

Ji bo ku em pêdiviyên xwe bicîh bînin

**Û ku em hewl didin ku bigihîjin armancên xwe yên
rewa**

Lê berî her tiştî

Ji bo ku em dilên xwe ji Xwedê re vekin

**Em di her tiştê ku em dikin de rêberî û
pesendkirina Wî dixwazin**

**Wê demê divê em di dibistana jiyanê de
biserkevin**

Ji ber ku em ê rêwerzên xwe bistînin

Ji Rêvebir û Dakêşvanê Mezin

Ew kesê ku dizane em çi hewce ne

Ji bo me çi çêtirîn e?

Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi wî bînin

Em teslîmî îradeya Wî ya aqilmend dibin

Nameyên ji şagirtên wî bo mamoste Paramahansa

Bîranîna serdana min a te hîn jî li ber çavên min e

Di Cild XIV a kovara Çanda Hundirîn de

**Nameyên ku ji hêla nivîskarên wan ve ji welatên
cûda hatine şandin**

Em ji wê yên jêrîn vedibêjin:

**Ez dixwazim ji we re ragihînim ku bi xwendina min
a bi baldarî ya dersên we**

Min ronakbîriya giyanî wergirt

Yê ku min her gav lê geriyaye

Dersên te deriyên bextewariyê ji min re vekirine

*** * ***

Ez her roj pejirandinên te yên giyanî pratîk dikim

Ez dibînim ku ramanên neyînî hêdî hêdî kêr dibin

Tirs ji holê rabûn

Ez ji her kêliyê jiyana xwe kêfê distînim

Spas ji bo alîkariya te

*** * ***

Ez gelek duayan distînim

Ji hînkirinên te yên giyanî

**Ez bi kelecaneke mezin li benda xwendina ramanên
we me**

**Ez hemû hewla xwe didim ku wê di jiyana xwe de
bicîh bînim**

Dersên te xweş û kêrhatî ne,

*** * ***

Ez di felsefeya we ya ecêb de dibînim

Ya ku îlham û heyranîyê dide

Spasiya min a kûr ji bo her tiştê ku we daye min

Ji alîkarî û rehetîya psîkolojîk

*** * ***

**Hesteke min a gelek xurt heye ku wê heftane
bistînim**

Li ser dersek nû ji hînkirinê we

Ez di her dersê de kêf û ronakbîriyê dibînim

*** * ***

Spas ji kûrahiya dilê min

**Ji bo ku ez xwezaya xwe ya hundurîn fam bikim,
alîkariya min bike**

**Û ji bo ku ez ji hêzên veşartî yên di hundurê min
de haydar bibim**

**Û ji bo ku ronahiya Xwedê nîşanî têgihîştina min
bide**

Bi saya dersên ku min ji te wergirtine

*** * ***

Ez hîn jî serdana te bi bîr tînim

Ew çar sal in di ramanên min de dijî

**Ez hîn jî bawerîya te ya bêdawî bi Xwedê tînim
bîra xwe**

Û evîna te ji bo mirovahiyê

Alîkariya min kir ku ez xwe nas bikim

**Dema min fikirî ku ez bi tenê me
Ne heval û ne jî kesek heye ku bi min re hevxem
be**

**Baweriya min bi xwe da û moralê min bilind kir
Wê îlham da min ku ez di rûbirûbûna şert û
mercên jiyanê de wêrek bim**

*** * ***

**Ji bo çil salan
Min gelek şaxên zanist û hunerê xwendin
Lê min ji wê hemû xwendinê tiştek fêhm nekir
Li ser tiştek ku bi ya ku min ji hînkirinê we fêr
bûye re berawirdî ye**

*** * ***

**Ez ji xwendina dersên te gelek sûd werdigirim
Eger hejmareke mezintir ji mirovan
Ew ramanên we dixwînin û bicîh tînin
Cîhana ku em tê de dijîn dê bibe
Ji ya xwe çêtir**

*** * ***

**Ez dixwazim ji kûrahiya dilê xwe spasiya te bikim
Ji bo bereketên ku ketine jiyana min
Ji dema ku min dest bi xwendina hînkirinê te bi
baldarî û baldarî kir**

**Spas dikim, û Xwedê hewlên te yên pîroz pîroz
bike**

**Û xebata te ya ku ji bo xizmeta mirovahiyê hatiye
terxankirin,**

*** * ***

**Ji ber ku min ji te xwest ku tu ji bo serkeftina min
dua bikî**

Rewşa min bi girîngî baştir bûye

**Spasiya min a kûr û hêviya min ew e ku hûn ê
berdewam bikin bi dua bikin**

*** * ***

Dema ku min peyama te ya dawî wergirt

**Ez hîn jî di nav daristana tarî ya gumanan de
digeriyam**

**Û ew nikarîbû rêya derketina ji wê daristanê
bibîne**

Lê spas ji Xwedê re, û duayên we yên taybet

**Riya min zelaltir bû û baweriya min bi Xwedê
xurttir bû**

Rewşa min ji her alî ve baştir bû

**Û ji kerema xwe her gav di duayên bersivdayî de
min bi bîr bînin**

*** * ***

Dersên te gelek alîkariya min kirin

Û min jê sûdên mezin wergirtin

**Û ev yek bi delîlên bêqusûr ji min re hate
îspatkirin**

**Bandora pejirandinên we yên giyanî û ramana
erênî**

Ez ji spasdariyê sermest im

Ji ber tenduristî, şahî û aramiya ku ez hîs dikim

**Ez hîs dikim ku ez rojane di meditasyonê de
pêşkeftinê dikim**

*** * ***

**Eger ne ji bo hînkirinên te yên ecêb û îlhambexş
bûya**

Jiyana min li ser vê asta erdî dê pir bi sînor bûya

**Ez dixwazim ji bo baldariya we ya taybet spasiya
we bikim**

Ya ku wê di sê salên borî de daye min

*** * ***

Spas ji bo kovara Çanda Ruhî

**Ku ez her roj tê de bereket û xwarin ji bo giyan
dibînim**

**Ez ji Xwedê re şikir dikim ku te û hînkirinên te bi
min da nasîn**

*** * ***

**Dixwazim ji bo nameyên te yên mehane spasiya te
bikim**

Min peyama dawî tijî îlhamê dît

**Ji ber vê yekê min ew di dursa edebiyatê de ji
xwendekarên xwe re dixwend**

Wan bi awayekî erênî bersiva naveroka wê dan

Ji bo me hemûyan bûyerek kêfxweş bû

**Ez ji ramanên ku te di nameyê de cih girtine pir
bandor bûm**

**Ewqas bi bandor bû ku min xwest wê bi
xwendevaran xwe re jî parve bikim**

Ev peyam bû sedema hizirkirineke kûr

Û nihêrîna hundirîn li razên giyan

**Ez hîs dikim ku ew ê ji min re bibe alîkar ku ez
pirsgirêkan çareser bikim**

**Û bi aqilmendî û erênî bi ezmûnên jiyanê re mijûl
bibin**

*** * ***

Dersên te bêqîmet in

Ez naxwazim yek ji dersên te jî ji dest bidim

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku kêfxweşiya giyan bilind dibe

Di kûrahiya xwe de veşartî

Çîneke stûr ji kêfên hestiyarî yên demkî

Ronahiya zêrîn a giyanê wînda dibe

Û şîyanên giyanê şefaf veşartî ne

Li pişt dendika materyalê

Dema ku hişê mirov tê kişandin

Bo çavnebarî û çavnebariyê

**Û ew di nav ewrên tirs û fikaran de hatiye
dorpêçkirin**

Ew dibe nexweş û reben
Û ew bêhêz bû
Lê gava ku ew heman balê dikişîne
Bi niyeta aşî, evîn û hevgirtinê
Ew xwe pir kêfxweş hîs dike
Ruh kêfxweş dibe
Dema ku hûn ji xwestekên fîzîkî dûr dikevin
Bi êş û bêbextiyê re tevlîhev
Ji bo avantajên giyanek zelal
Tijî kêfên rafîner
Heger giyan bi temamî hatibe noqandin
Bi xem û kelecânên vê dinyayê re
Ew ji lêkolînê bêzar dibe
Derbarê kêfên herî bilind de
Û nikare kêfên giyanê xwe tam bike
Gelek dikarin nîqaş bikin
ku dev ji kêfên madî berdide
Di vê dinyayê de hema hema ne gengaz e
An jî dema ku bi mirovan re dijî
Fikrên wan bi tevahî li dora mijarên madî dizivirin
Lê ev ne hewce ye ku mirovê asayî
Dev ji dinyayê berdim û biçim çiya û daristanan
Ji bo dîtina aşî û aramiyê
Berevajî vê, divê ew li vê dinyayê be
Bêyî ku rê bide herikînên wê yên bihêz wî
birevînin
Da ku pêlên aloz ên cîhanê wî nexin bin bandora
xwe
Divê ew li hember derdora xwe neyînî nebe.
Vê bigire
Divê ew nehêle ku materyalîzm wî kor bike
Da ku ew têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî
winda neke
Ew nikare kêf û şahiyê tam bike
Û şahidiya roniyên xwedayî dike

Xezîneyên Ruh
Ji hînkirinên zana Paramhansa Yogananda
Ev dinya tenê xewnek e
Her wekî ku di pêşkêşkirina sînemayî de ferqeke
bingehîn tune ye
Di navbera derya û asîman de, ku du pileyên cûda yên
lerizîna ronahiyê ne
Di vê dinyayê de wisa ye
Xemgînî, kêf, êş, kêf, germî û serma xewnên vê dinyayê
ne
Em îro li vir in û sibê em ê wek ewran, tenê siya di
xewna kozmîk de, dakevin xwarê
Lê li pişt vê wêneya demkî û demkî ruhê herheyî heye
Giyanên me beşek yekgirtî ya wê ne
Xwedê yekane rastî ye Divê em her gav dua bikin ku
ceribandin ser nekevin
Jiyan seqetiyek e ku rê li ber şiyana me ya bîranîna wî
digire
Dema ku ez bi vî rengî dua dikim, ez ji her demê bêtir
encaman bi dest dixim
Wê demê, heta eger tişteyê giran biqewime jî, ew ê
nikaribe min ji
Fikirîna li ser Wî dihêle ku ez di hebûna Wî ya pîroz de
xwe ewle û bi ewle hîs bikim
Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em bigihîjin
perava ewlehiyê
Ji ber vê yekê ez her tim dibêjim ku ez li vir im da ku
şahidiya girîngî û rûmeta rastiya bilind bikim
Divê em hêviyên xwe li ser armancên dinyayî yên demkî
û girêdanên madî yên nazik nehêlin
Girêdanên wiha lawaz bi awayekî nezanî me ji armanca
me ya dawîn dûr dixin
,Her ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr dixê
Jîngeh di mirovan de xeyalan diafirîne û dihêle ku ew
xwe wekî mezin bibînin

Divê mirovê bi rastî jî azwer ji wê hişmendiya jîngehê ya
demkî û demkî bilindtir bibe
Ew rastiyê di hundirê xwe de nas dike, da ku ev rastî
bibe hawîrdora wî
Xweza û bandora yekane di jiyana wî de
Em ji Xwedê dixwazin ku bi rêberiya me îlhamê bide me
û me ber bi Wî ve bibe
Û berî ku ji vê dinyayê derkeve, wî bibîne
Çi cewherê ezmûnên ku em pê re rû bi rû dimînin û êşa
ku em dikişînin çî dibe bila bibe
Divê em hêviya xwe winda nekin ku alîkariya Xwedê
nêzîk e
Û ew bersiva her duayekê dide ku ji dil derdikeve, tijî
hesretê ye
Ew ê hezkiriyên xwe terk neke û wan li ber rehma
çarenûsê nehêle
Ji zêr biqîmettir
Rojekê, dema ku merivekî bêkes li çiyayan digeriya, ew
rawestiya da ku ji çemekî biçûk avê vexwe, û çavên wî li ser
perçeyek zexm a zêrê xwezayî yê paqij ketin ku di bin avên
zelal ên çem de dibiriqî. Wî tasa xwe bi avê tijî kir, zêrê xist
nav torbeya xwe, û dûv re li kêleka rê rûnişt da ku bêhna
xwe vede
Di wê gavê de, xortek li ser rê xuya bû, ji westandinê
bêhna xwe dibir. Ew nêzîkî tenêmayî bû û jê re got: "Min îro
tiştekek nexwariye û rêwîtiyek dirêj li pêşiya min e. Ma
perçeyek nan heye ku hûn hevalê xwe di rêwîtiyê de têr
"?bikin
Teqlîdkar bersiv da, "Bi kêfxweşî û rûmet, û ez kêfxweş
im ku nanê ku min heye bi te re parve bikim." Piştî wî bi
tiliyê xwe nîşanî wî da û jê re got, "Ji kerema xwe ya berdest
".bigire
Dema xort nan ji torbeyê derdixist, kevirê zêrîn ket, ji
ber vê yekê tenêti ew girt û danî aliyekî

Dema ku ew dixwarin, xort li zêr dinihêrî, bi heyranî
behsa wê fikir û pêrozbahiyê li ser bextê wî yê baş û ewlehî,
.aramî û aramiya ku kevirê wî yê zer dabû wî fikir
Dema xort rabû ser xwe ku bi rêya xwe biçê, tenêmayî
.keniya û kevir danî destê wî

Xort ji vê dewlemendiya ji nişka ve ku ketibû destên wî
pir matmayî ma, û bi kêfxweşiyeke mezin çû, hema hema
.bala xwe nedida tiştêkî

Lê tevî vê yekê jî, ramanên xerîb berdewam dikirin, wî
aciz dikirin û aciz dikirin, û ew nikarîbû wan bêdeng bike an jî
xwe ji wan xilas bike. Ji nişkê ve, rêya xwe guhert û vegeriya
cem bêkes, xezîna xwe danî ber xêrxwazê xwe û piştî ku bi
:tewandin û rêzgirtinê silav li wî kir, got

Ez pir baş dizanim ev kevirê ku te daye min çiqas"
biqîmet e, lê ez hîs dikim ku tiştêkî ji vî zêrî biqîmettir li cem
te heye, û ez ji Xwedê lava dikim ku tu bi wî tiştê ku di canê
xwe yê dewlemend de hildigirî û te hişt ku tu vî zêr bidî min,
"!comerd bî

Di demên bextewariyê de, mirov ji Xwedê re şikir dikin

Ji bo bereketên Wî yên pir û pirjimar

Lê gava atmosfer tarî dibe

Bextê nexweş tê

Gilî û gazind dê li pey bên

Û piraniya me baweriya xwe ya zindî winda dikin

Bi Wî yê ku çavê wî qet ranazê

Em karesat û rewşên dijwar çêdikin

Fokus û navenda bala me

Eger em li rêyek erênî bigerin

Me ê çirûskek hêviyê dîtibûya

Divê em bi alîkariya Xwedê bawer bikin

Û ku Ewê ku me afirandiye dê me nehêle

Tevî şert û mercên dijwar

Têkoşîna jiyanê

Û dîmen tarî ye

Eger em bi baweriya bêkêmahî rêberiya Xwedê bigerin,
em ê wê bistînin
Her kesê ku bawerî û baweriya zarokan hebe, dê alîkarî
werbigire

Hemû hêmanên hebûnê dê bi hev re bibin yek
Ji bo ku bigihîje tiştê ku ew hewce dike
Divê em di kûrahiya xwe de hîs bikin ku em têne dîtin
Û ew alîkariya xwedayî ne dûr e
Em fêrî dikin ku geşbînî şansê baş mîna mîknatîsê

dikişîne

Tekez kirina aliyê geş ê jiyane
Ew baweriyê dide me ku qencî heye û nêzîk e
Û ew serkeftin aîdî ronahiyê ye, ne aîdî tarîti û
bêserûberiyê ye

Xwedê hevalbendê pêxember e
Ewê ku ewên ku xwe dispêrin wî bêhêvî nake
Û gava em li nêzîkbûna Wî ji me re, parastina Wî û
alîkariya Wî ji me re difikirin

Jiyan dê ber bi baştîrbûnê ve biguhere
Dil dê bi spasdarî û sipasîyê tijî bibe
Ji Wî re ku xezîneyên bereketê di destên wî de ne
Û mifteyên bihuştê

Em bi kirinên xwe yên neaqilane xwe ceza dikin
Em ji bo tevgera xwe ya rast xwe xelat dikin
Bikaranîna xelet a hişê ku Xwedê daye mirovan
Ew dibe sedema gunehê, ku ew sedema êş û azarê ye
Di derbarê bikaranîna rast a hiş de
Ev rê li ber fezîletê vedike, ku ev jî rê li ber bextewariyê

vedike

Xwedê aqil daye mirov

û wîjdan

îradeya azad

Fermanên ezmanî

Eger rêya rast hilbijêre, ew ê xelat werbigire; wekî din,

.ew ê encamên kiryarên xwe bikişîne

Divê ew di dema mayîna xwe ya demkî de hesabê
.reftara xwe bide

Li ser vê erdê Xwedê
Mirov ev serxwebûna ku Xwedê daye wî bi îstismar
kiriye

.Di encamê de, ew nezanî û êşa laşî û fikrî anî ser xwe
Mirina pêşwext û nexweşiyên din
Ew tiştê ku diçîne, didirû, û qanûna sedem û encamê ji
bo her kesî derbas dibe

Rojên niha yên mirov bi rojên wî yên berê ve girêdayî ne
Pêşeroja wî jî bi awayê jiyana wî ve girêdayî ye
Û ew rojên xwe yên niha bi wê re derbas dike
Û li ser qalîteya tovên ku ew di axa hişmendiya xwe de
diçîne

Bi vî awayî, her çend mirov di sûretê Xwedê de hatibe
,afirandin jî
Ew di giyanê xwe de xwediye hêzên xwedayî yên veşartî
ye

Ew ji ber şaşiyên xwe mafê karanîna wan hêzan winda
.dike

Û qedexeyên ku ew li ser xwe ferz dike
Binpêkirina qanûnên aqil
Girêdana giyan bi laşê demkî re, ku di bin bandora
rizîbûnê de ye

Û teslîmî bandorên jîngehî, genetîkî, an gerdûnî dibin
Ew yek ji sedemên bêhêvî, dilşikestî, bêbextî û têkçûna
.mirovane

Ji ber vê yekê divê ew rêça xwe rast bike
Ew kumpasa hişmendiya xwe ji nû ve kalîbre dike
Eger ew bixwaze xwe nas bike
Û ew bi çavkaniya xwe ya dawîn ve ji nû ve girêdayî
dibe

Ew keştîya jiyana xwe bi qencî, ronahî û zanîna tijî dike
Okyanûs di yek teqînê de nayê girtin

Bi heman awayî, hişmendiya mirovî ya sînorkirî nikare
 .hişmendiya kozmîk di hewîne
 Lê ev ji bo kesên ku dixwazin û dixebitin ku ji qedexeyan
 .xilas bibin mimkun e
 Û gihîştina ber deriyê hişmendiya tevahî ya bêdawî
 Û ew ji kerema xwe wan zêde dike û Xwedê bê pîvan
 .rizqê dide kesê ku ew dixwaze
 Bipirse û wê ji te re bê dayîn
 Li derî bidin û ewê ji we re bê vekirin
 Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we
 .zêde bikim
 Bikaranîna xelet a peyvan yek ji çekên herî kujer û
 .wêranker e
 .Sedemeke sereke ya xemgîniyê axaftina tund û êşdar e
 Divê mirov ji gotegot an jî sohbetên bêwate dûr bisekinin
 Ji pevçûn û gengeşeyan dûr bisekinin, û ji meylên
 .êrîşkar xilas bibin
 Eger mêr an jin hêrs bibin û yek ji wan yê din aciz bike
 Riya herî baş ew e ku kesê din bimeşe
 Û heta ku bahoz kêr bibê, ji bersivdayînê dûr bisekinin
 Û eger yek ji wan gotinên xerab bibêje
 .Çêtir e ku kesê din bi gotinên wekhev bersivê nede
 Berevajî vê, heta ku fikir aram bibin û rewş sar bibê,
 .aram bimînin
 Eger jin qîr bike û mêrê wê bi qîrîneke bilind bersivê
 :bide, mêr wê du caran cefayê bikêşîne
 Cara yekem ji gotinên wê yên tûj bû, û cara duyem jî ji
 gotinên wî yên biryardar
 Ji ber vê yekê, ew di serî de zirarê dide xwe
 Ev dikare bibe sedema jinberdanê an encamên din ên
 .nexwestî
 Divê ji serhişkî an jî reftarkirina bi kesên din re bi
 .helwesteke biçûkxistinê jî dûr bisekinin
 Di heman demê de, divê mirov nekevin nav pevçûn û
 .niqaşan

Berevajî vê, divê mirov li bendê bimîne heta ku aramî û
.aramiya derûnî vegere
Bila kes aramiya te nedize
Bi heqaretên devkî (an nivîskî) aramiya kesên din têk
.nede

Bikaranîna xelet a peyvan yek ji çekên herî kujer û
.wêranker e
Mirov dikare dema ku hêrs dibe an jî hestên wî bilind
.dibin tiştên weha bibêje
Ew zimanekî nebaş bi kar tîne, ku bi rastî naxwaze bêje,
û dû re jî poşman dibe
Dema ku kesê din dê wan gotinan bîst salan bi bîr bîne
(Xemgînî bi hêsanî nayê jibîrkirin)
.Ji vê perspektîfê ve, bîr tişteki xirab e
Hêza bîranînê eger bi awayekî rast were bikaranîn
nîmetek e
Lê eger wekî depoyek ji bo tiştên xirab were bikaranîn
.zirardar e

Yên ku li dijî me hatine kirin
Ji bo amadekariya ketina bihuşta aqilmendiyê
Tevahiya pêvajoya pêşveçûna mirovahiyê armanc dike
ku bahozên nezanînê aram bike
Da ku pêl vegere deryayê û dîsa pê re bibe yek
Ango, da ku hêza jiyana mirovan bikaribe bi cîhana
.giyanî ya mezintir re bibe yek
Zanyar, karsaz û reformîstên civakî bi berdewamî, bi
awayekî nerasterast, hewl didin ku rê li ber avakirina
.yekîtiyek gerdûnî vekin
Hemû dibistanên zanistî, felsefî û exlaqî bi dil û can hewl
didin ku ji baxçeyên aqilmendiyê destmala rastiyê berhev
bikin û giyanên mirovan bi her tiştê safî, ecêb û bikêrhatî
xemilînin da ku wan ji bo ketina nav bihuşta herheyî ya
.aqilmendiyê amade bikin
Bi rêya vedîtinên zêrîn, zanist rasterast alîkariya mirov
dike bi dabînkirina pêdiviyên madî û pêdiviyên wî, û bi

awayekî nerasterast alîkariya wî dike ku hin nerînên xwe yên
.li ser gelek "mucîze" û diyardeyên sirrî rast bike
Zanist ji me re dibêje ku dema av ji ber sermayê rêza
lerizîna xwe diguherîne, ew vediguhere qeşayê ku li ser rûyê
avê diherike, li şûna ku bi wê re tevlihev bibe an jî mîna
.materyalên din ên hişk li binê rûne
Ev diyarde ji zanyaran re nîşan dide ku dema Îsa Mesîh li
ser rûyê avê meşiya, divê wî bi karanîna rêbazên psîkolojîk
ên ku ji pîrozan, pêxemberan û zanayan re têne zanîn,
.lerizînên laşê xwe guhertibe
Ji bo anîna mirovahiyê bo mala yekî û bextewariya
gerdûnê, divê hemû çalakiyên madî, exlaqî, olî, pîşesazî,
civakî-siyasî û metafizîkî hêzên xwe bikin yek û hewlên xwe ji
.bo vê armancê bikin yek
Mimkun e ku li ser standardên sabît ji bo qanûnên
gerdûnê yên têkildarî tenduristî, aştî, refah, perwerde û
exlaqê baş û li ser standardên ji bo qanûnên giyanî,
psîkolojîk û pratîkî li hev bikin ku dikarin ji bo milyaran
mirovên li ser vê gerstêrka Erdê mezinbûnek yekgirtî û
hevseng bidin ku li gorî mirovekî şaristanî ye û bextewarî û
.aramiya hişê bidin wî
Divê welatîyê cîhanê bi jiyanêke biçûk û laşekî biçûk ve
.sînordar nebe
Berevajî vê, ew xwe wekî endamekî malbata mirovahiyê
ya mezintir dibîne, ku ji hêla jiyana kozmîk ve tê rêber kirin,
û ew li ser rastiya ku "hûn beşek yekgirtî ya okyanûsa jiyane
.ne" difikire

Hişmendî bêdawî û bêdawî ye
Ew heta stêrkên herî dûr jî dirêj dibe
Ew her atomek li gerdûnê dagir dike
Tewra elektronên herî biçûk jî
Divê mirov hîs bike ku ew bi okyanûsa hişmendiya
kozîk re yek e
Û ji bo derbaskirina malbat û netewetiyê

Ew qebûl dike ku ew endamê malbata mirovahiyê ya
mezin e

Xweşiya di navbera yekrengî û pirrengiyê de
Tu ji kêfên ku pir dişibin hev û bê cûrbecûr in hez nakî
.Berevajî vê, ew kêfek dînamîk û zindî dixwaze

Bi bêhempehiya xwe balê dikişîne
Bi mezinahiya xwe hiş û aqilê mirov dikişîne
Û dil bi şîrîniya xwe tijî dike
Bi xwezaya xwe ya şîrîn a bêhempa we razî û bandor
dike

Bextewariya ku car caran tê
Ew hişê heyecan dike lê daxwazan pêk nayne
Û kêfên ku ji hêla yekrengiyê ve qirêj bûne, bêzariyê
çêdikin

Û kêfxalîyek ku tenê demek kurt dom dike
Paşê ew winda dibe, û poşmaniyê li dû xwe dihêle ku
kêfxweşiyek nexwestî ye

Û kêfa ku dibiriqe û winda dibe
Hiştina te di rewşek tevlihevî û bêxemiyê de
kêfxweşiyek demkî û êşdar e

Di derbarê kêfa ku her dem bi rîtm diguhere de
Lêbelê, eslê wê bê guherîn dimîne
Mîna îstikvanekî jêhatî ku bi rol û tevgerên cûda
temaşevanên xwe şa dike

Ew tiştê ku hûn lê digerin û dixwazin xwediyê wê bin e
Ew kêfxweşî dikare bi hizirkirina li ser kerametên Xwedê
were bidestxistin

Û bi meditasyoneke birêkûpêk û kûr
Çavkaniya hundirîn a şahîya mayînde û nûjenkirî
Ew bi tenê dikare tîna te ya bextewariyê bişkîne
Bedewiya giyanî tenê ekstaza rastîn e

Ya ku te jê bêzar nake an jî meyldarê tişteki din nake
Her tiştê ku mirov dike - baş be çi xirab be - ew
Ew hewldanek domdar û bi îsrar e di lêgerîna
bextewariyê de

Xerabiyê soza bextewariyê dide lê bêbextî û

belengaziyê tîne

Ji bo qencyê, dibe ku ew xuya bike ku melankoliyê dide

Ji ber pêwîstiya dîsîplînê û aktîvkirina îradeyê

Lê bê guman ew di dawiyê de kêfxweşiyek mayînde tîne

Xwedê şahiya ku di seranserê bêdawiyê de domdar û nû

dibe ye

Û gava tu wê bibînî, tu dê hîs bikî ku te tiştê herî heja yê

.hebûnê dîtiye

Êdî ne hewce ye ku hûn li dû xeyala "wê tiştê din"

bikevin

Ewê ku bêyî ku tu bikaribî bigihîjî wê an jî bi dest bixî, ji

te re xuya dibe

Şahiya giyanî "ew tiştê din" e

Û her gava ku hûn wê di hundurê xwe de bibînin

Êdî ne hewce ye ku hûn li bextewariyê bigerin

Û di wê şahiya nûkirî de, xwestekên te dê werin

bicîhanîn

Wê her tiştê ku ew dixwest heye

Û bizanin, hevalên min, ku tiştên madî

Ya ku kêfê dide ku ji ramanê wêdetir dimîne

Û ew tişt, digel kêfê ku ew peyda dikin

Ew bi riya wêneyên xeyalî dikeve hundirê mejî

Lêbelê, kêfxweşiya giyanî hişyariya giyan e

Cewhera wî/wê bextewariya dawî ye

Ew pir nêzîkî ramanê ye

Ew tewra ji ramanê çêdibe dema ku raman di dema

meditasyonê de ber bi hundir ve tê rêve kirin

Dema ku tiştên derveyî zîrarê dibînin

Ji bo kêfê kîjan fikir girêdayî ye

Bextê ku ew tişt peyda dikin jî tê wêrankirin

Lê kêfa giyanî her tim nû dibe

Ew di hundirê giyan de heye û li hember hilweşînê

berxwedêr e

Û diyar kirina ku kêfxweşî nayê ji holê rakirin

Heta ku kesek bi zanebûn rewşa xwe ya derûnî
 neguherîne
 .Bi xurtkirina rewşa xemgîniyê xwe dispêre depresyonê
 Ew tiştê din
 ?Te qet hewl da ku wê "tiştê din" fam bikî
 Mîna xêzekê ku ji te re xuya dibe û di paşxaneya hestên
 te de direqise
 ?Û dawiya hemû daxwazên te yên pêkan dê çawa be
 :mijarê analîz bike
 Tu li tişteki digêrî heta ku nikaribî wê bi dest bixî
 Lê gava ku ew ji we re peyda bibe, hûn ê - zû an dereng
 - jê bêzar bibin
 ?Û hûn tişteki din dixwazin, ne wisa
 Tewra ku jiyanê her tiştê ku te dixwest di carekê de da
 :te jî
 Dewlemendî, hêz û heval piştî demekê, tu ê xwe nerazî
 hîs bikî
 Û tu tişteki din dixwazî Lê tişteki qet teze tiya xwe wînda
 nake
 Geşbûna wê ji bo te qet naçilmise, ew bi xwe kêfxweşî
 ye
 Di hemî tiştên ku hûn lê digerin de
 Û ew hewl dide ku bigihîje wê û fêhm bike
 Rasterast an nerasterast
 Bi rastî hûn li kêfxweşiyê digerin
 Bi pêkanîna xwestekên xwe
 Hûn wan tiştên ku xemgîniyê tînin naxwazin
 Û hûn wan tiştên ku di destpêkê de piçek kêfê didin we
 naxwazin
 Lê di dawiyê de, ew we dixê nav kêrhatiyên poşmanî û
 poşmaniyê
 Çi dibe bila bibe hûn lê digerin
 Tu bi dil û can bi hesret, hewes, bêsebrî û coş li wê
 digêrî
 Bi hêviya ku bi wergirtina wê kêfxweş bibim

Divê tu kêfxweş bî dema ku ew bi rastî dibe ya te
Ji ber vê yekê çima rasterast li kêfê negerin û ji
?çavkaniyên wê dernekevin
?Çima bi rêbazên fizîkî yên neçalak wê bigerin
!?Ji bo ku ew paqij, bêqusûr û bê kêmasî bide te
Dema ku mirov ji bo tiştên madî yên demkurt dilovaniyê
dixwaze

Bextê wî bi kêfên demkurt ve girêdayî ye
Tiştên madî û razîbûna ji bicihanîna daxwazên maddî tê
Ew demkî ye, û ji ber vê yekê bextewariya ku bi riya wê
tê bidestxistin demkî ye

Ew jî demkî ye
Xwarin, bêhna parfuman û guhdarîkirina muzîkê
Dîtina tiştên xweşik û destdana tiştên xweş
Hemû kêfên demkî
Demjimêra wê bi demdirêjiya hestên çêj û bêhnê ve
.girêdayî ye

Bihîstin, dîtin û destdan
An jî heta ku hiş jê westiyabe
Ew ji hêla stimulantên din ve tê kişandin
Ew kêfa demkî naxwaze
Dema ku tê avêtin hestek xemgîniyê li dû xwe dihêle
Berevajî vê, ew hesreta kêfxweşiyekê dike ku ji bo
demekê nabirîqê û dû re winda nabe
Û ez bêriya kêfxweşiyekê dikim ku geşiya wê qet
naçilmise

Radyûma radyoaktîf a saf û mayînde
Ew kêf tenê di Xwedê de heye
Çavkaniya hemû kêf û şahî
Roj rojê carekê hiltê
Lê hebûna wî her tim geş e
Gerdûn di bin bandora hilweşînê de ye, lê
Ew jiyana herheyî ye ku dimîne
Bila kêf û şahî her tim di jiyana te de nû be
,Ev welatê pîroz ku Xwedê daye me

Ew dixwaze ku em ji bedewiya wê kêfê bistînin
Û em wê biparêzin
Em wê wekî nîmetek dibînin ku divê neyê xerckirin an jî
îstismarkirin

!Ew gelek, gelek ecîb û şaristaniyan dihevine
Lûtke li ser lûtkeyan
Û qat li ser qatan
deşt û stepan
Derya û çem
daristan û zozanên
Û biyabanên ku bêdawî ber bi her alî ve dirêj dibin
Ew şanoyeke kozmîk e
Li cihê ku çiya bêçalak in
Û zinaran bi berfê veşartî derewan dikin
Darên dirêj stûyên xwe dirêj dikin
Çiyayên bilind ên bêber kesk û geşbûna xwe ji nû ve bi
dest dixin

Nîşanên demê li ser kevirên gewre hatine nexşandin
?Kî xwedî wê şiyane ye ku dîmenên bêhnbir pêşkêş bike
Û gelo dîmenên balkêş ên vê axa Xwedê heq dikin ku
!?werin vegotin

Ew dil bi kêfxweşiyê tijî dike
Û hiş bi hezar xeyalan geş dike
!Ji bo îfadekirina tiştê ku nayê wesifandin
Temaşekirina bedewiyên erdê baweriya mirovê ku
.temaşe dike xurt dike
Ew qanûnên xwezayê derbas dike û digihîje ber deriyê
hişmendiya bilind
Li cihê ku afirînerê qet bi dawî nabe
Û ew li ser sînorekê rawestiya nabe
Ew bêdawî ye
:Carekê zarokekê got
Ez nizanim ji bo mirovekê hestkirina bêhestî tê çî"
"wateyê

Ev e tiştê ku mirov dema ku li ecêbên Xwedê difikire hîs

dike

Ku li deverên cuda yên vê cîhanê bêhempa ye

Lê mirov difikire ku ew her tişt e

Elîf û Ya

Destpêk û dawî

Û bilindahiyek ku lûtkeya wê bilindtir nîne

Bilindahiyên ecêb hene

Û kêrîhiyên ku di giyan de heyranîyê çêdikin

Û firehiyek ku tê de hebûn dihele

Û bi qasî ronahiya rojê pir

Û roniyên ku mirovan teşwîq dikin ku ber bi jor ve

binêrin

Eger mirovahî xwediyê vîzyonek berfireh ba

Tu li her alî dibînî

Ji bo fêmkirina ecêbên afirîneriyê yên ku li dora wî ne

Mîna mircanên belavbûyî belav dibin

Li welatê fireh ê Xwedê, mirovên ku difikirin hene

Bi rastî, her tiştê ku Afirîner çêkiriye îlhama ecêbmayîne

dide

Ew îlhambexş e

Xezîneyên Rojhilatî - Kovara Rojhilat-Rojava

Em ji wî, yê herî bilind, dipirsin

Ji bo belavkirina bi şewqên zanîne

tariya xeyalan

Û da ku dil û mejî tijî bike

Bi gelek nirîn û têgihîştinan

Û da ku hebûna Wî ya herî bi heybet di giyanan de were

eşkerekirin

Û ew piştrastbûnê dide wê

Ew stargehek ewle ye

Û ew ewranên tevliheviyê ji asîmanê giyan belav dike

Û ew me ji hestên bêhêvîtiyê dûr dixê

Û ew baweriyê dide me ku sibeha bextewariyê dê bişkê

Û ruh wê şa bibin

Û ku teyrên aştî û şahiyê
Ew ê di nav daristanên jiyanê de bistrê
Evîn dê nefretê têk bibe
Û hêviyeke geş dê tariya bêhêvîtiyê belav bike
Û ku rêwîtiya başiyê dê berdewam bike
Ala rastiyê wê her tim bilind bibe
Li jor abîdeyên têgihîştina dostaniyê
Û hestên mirovî yên xweş
Ey bijîşkê dilan, ji te şîfa tê
Giyân bi nexweşîyan dikişandin
Destdanek ji te jehr û nexweşiyê ji holê radike
Bila mirin û felaket ji holê rabin
Navê te talismanek e li dijî xerabî û zirarê
Û duayek ku ezman guh dide wê
Amadekarî û
Perwerdehiya rast: rêbaz û pratîkên pratîkî
Rêbazên dêûbavtiyê yên rast pêşxistina têgihîştinê
dihewîne
Û hewl dide ku bigihîje depoya zanîna întuîtîv
Ew tiştê veşartî yê di nav giyan de û girêdana
hişmendiya mirovan bi wê re
Yek jiyan têrê nake
Ji bo ku hûn hemî mijarên giyanî û madî bizanin
Bi karanîna rêbazên zanîna kevneşopî
Tenê xwe dispêre hestan
Pratîkkirina hişmendî û meditasyonê
Ew dibin alîkar ku kapasîteya intuitive pêş bikevin û
.baştir bibe
Bi têgihîştina rasterast û diyarkirî
Pêşxistina têgihîştinê divê di zarokatiya zû de, heke
gengaz be, dest pê bike
Heke ew ne mimkun be, ew dikare di her demê de dest
pê bike
Herwisa

Divê bi qasî ku pêkan be alîkariya zarok û ciwanan bê

kirin

Bi fêrkirina rêbazên dêûbavtiyê yên saxlem ji wan re, bi

rêya

Ber bi îdealan ve ramanên wan araste dikin

Û hestên wan bi hestên bilind xurt dikin

Û fêrî wan dike ku rêz li erkê bigirin

Û bi awayekî rastgo, bi rûmet û durustî hem bi xwe û

hem jî bi yên din re mijûl bibin

:Di nav aliyên girîng ên xwe-dîsîplînê de ev hene

Rûniştin û meşîn bi stûyê rast

Ji bo hêskirina herikîna bê asteng a çalakiya girîng di

laş de

Fêr bibin û balkişandina derûnî bikar bînin da ku hûn

aqilmendiya xwe pêşve bibin

Pratîkkirina ramana afirîner

Bi dilxwaziyeke samîmî erkên xwe bi cih anîn

Cûdahiya di navbera rasyonel û irasyonel de

Rastî û xeyal

Û berfirehkirina çarçoveya evînê

Ji xwe-hezkirinê heta hezkirina malbatê

Ji evîna malbatê bigire heta evîna civakê

Ji evîna civakê bo evîna welat

Ji evîna welêt heta evîna cîhanê

Ji evîna dinyayê heta evîna Xwedê

Û bi pêşketina wan a manewî re

Ew ê bikaribin qencî û راستiyê li her derê belav bikin

Û ronahiya qencyê ya ku di hundurê wan de dibiriqe dê

were belavkirin

Tariya xerabiyê wan dorpêç dike

Bi alîkariya Wî, bila ew bilind bibe

Girêdana ruhî bi hezkiriyên ku ji vê dinyayê veqetiyane

re

Eger tu bixwazî hizrên xwe ji hezkiriyên xwe yên ku ji vê

dinyayê çûne re bişînin

Li odeya xwe bi bêdengî rûne û li ser Xwedê bifikire
 Ê gava ku hûn di giyanê xwe de aştîyê hîs bikin
Li pêşîyê bi kûrahî li ser navenda hişmendiya giyanî
 bisekinin
Kîjan navenda îradeyê ye li xala di navbera birûyan de
 Evîna xwe ji bo wan kesên ezîz ên ku çûne ser
 dilovaniya xwe bişînin
Di wê navendê de kesê ku hûn dixwazin pê re têkiliyê
 deynin xeyal bikin
Ê lerizînên evîn, daxwazên baş û handanê ji giyanê wî re
 bişîne
 Eger tu wê bi berdewamî bikî
 Ê te eleqeya xwe bi wî kesê delal wînda nekiriye
 Ew ê bê guman ji ramanên we vibrasyonan bistîne
Ewên ku li ser vê erdê ji hezkiriyên xwe veqetiyane, wan
 ji bîr nakin
 Her wekî ku hezkiriyên wan qet wan ji bîr nakin
 Ê hişmendiya wan dimîne, bîranîna hezkiriyên wan
 diparêze
 ,Ewên ku ew li ser vê erdê hiştin
 Ê gava ku hûn dixwazin bersîvek ji wan hezkiriyên
 bistînin
Li ser dil bisekinin, û dema ku bala we bigihîje kûrahiya
 têr
Ew dikarin pêşî di xewnan de li we xuya bibin, û ev ji bo
 wan mimkun e
 Carinan dibe ku hûn heman xewnê dubare bikin
 Ne hemû xewn bêwate ne
 Heke ramanên te aram û ahengdar bin
Hûn ê bizanin ku kesek hewl dide ku bi rêya xewnekê bi
 we re têkilî daynin
Bi pêşketina giyanî re, dibe ku hezkiriyên we di dema
 .meditasyonê de di dîtinan de ji we re xuya bibin
Dema ku mirov di warê manewî û exlaqî de digihîje
 astek bilind a

Ew ê bikaribe wan giyanên mirî li ber xwe bibîne
Nimûneyên rewşên wiha gelek in
Lê belê pêşketina giyanî ya rastîn divê pêşî çêbibe
Ew kesê ku bi kûrahî li Xwedê difikire
Xwedê dê van hemû tiştan nîşanî wî bide
Li şûna xemgînî, girîn û hestkirina windakirinê piştî
mirina hezkiriyên xwe

Divê em evîna ku ew ê hîs bikin ji wan re bişînin
Ew heman hestê vedigerînin hev
Lê divê em ruhê miriyan ber bi xwe ve nekişînin
Bi hestên me yên bêaqil
Girêdanên xweperest û xemgîniya kûr
"Bes e ku meriv ji yê diçe re bêje "Ez ji te hez dikim
Silavên evînê û daxwazên başiyê ji bo kesên ji hev
veqetiyayî bişînin

Her gava ku ez hest dikim ku ez wisa dikim
Lê herî kêr salê carekê - di salvegera taybetî de
:Bi aqilmendî ji wan re bêje
Xwedê me dîsa li hev bîne
Em ê evîna xwe xurt bikin û têkiliyên di navbera xwe de
xurt bikin

Heke hûn niha ramanên xwe yên dostane ji wan re
bişînin, wisa bidomînin
Bê guman rojekê, bi îzna Xwedê, hûn ê wan bibînin
Tu dê fêr bikî ku ev jiyana erdî ne tenê tiştê ku heye ye
Ew tenê yek girêdanek di zincîra têkiliya we ya herheyî
de ye

Digel hezkiriyên xwe yên koçkirî
Xwedê rehma xwe li wan bike û wan bi ronî û razîbûna
xwe şa bike

Têbînî: Ev rêbaz bi ti awayî têkiliya wê bi séanceyan re
tune ye, ku em pêşniyar nakin, ji ber vê yekê ev zelalkirin
Ji westandinê xilasbûn
Têbînî: Ev agahî û şîret cîgirê şîreta bijîşkî nîne, ji ber vê
yekê ev zelalkirin

Divê rûn û şîr di nav parêzê de cih bigirin
Divê şîr ji xwarinê cuda were vexwarin
Çêtir e ku meriv wê bi xwarinê re nexwe
Şîr xwedî taybetmendiyên laksatîf ên sûdmend e
Lê şîr dibe sedema hilberîna mûkusê
Ku ji bo kesên ku ji pirsgirêkên sînsan dikişînin ne
minasib e

An jî ji poz û sermayê
Ev yek ji bo ava porteقالê jî derbas dibe
Ji bo kesên ku ji van rewşan dikişînin
Gelek kesên ku ji wê êş kişandin - bi bersiva şîreta min -
rihetî dîtin

Başbûneke girîng bi rakirina ava porteقالê ji parêza wan
(Dema ku ew ji wê rewşê dikişandin)
Her çend ava lîmonê xwedî taybetmendiyên
dezenfektanê yên hêja be jî
Lê ew di heman demê de sînûsîtê jî xirabtir dike
Tişteke ji nanê ku ji fêkiyan tê çêkirin têrkertir (birçîbûn-
têrker) nîne

Ji arda genimê tevahî ya teze hatiye çêkirin
Lêbelê, kesên ku balgê wan heye divê ji nîşastayê dûr
.bisekinin
Nanê genimê tevahî piştî ku baş hat biraştin dikare were
.xwarin

Qebizbûn sedemek din a westandinê ye, û ew bi
.kombûna toksînan di laş de ve girêdayî ye
Ew bandorê li ser rijandina enerjîyê ji xwarinê dike
Heke hûn ji qebizbûnê dikişînin, heke gengaz be,
dermanek xwezayî bikar bînin
Eger hûn laşê xwe ji toksînan (bermayiyan) paqij bihêlin,
.hûn ê westiyayî nebin
Ew toksînên ku di laş de kom dibin, dibin sedema
.westiyayîbûna mirov
Maddeyên hişber û narkotîk jî dibin sedema hestên
qelsiyê

Mînakî, opyûm bikarhênerên xwe ji înnîsiyatîfa wan
.distîne

Ew ji bilî gep û gêjbûn, razanê û xewnkirinê tişteki din
.naxwazin bikin

Yek ji rêbazên herî bi bandor ji bo ji holê rakirina hestên
westandinê

Ew e ku zindîtiya cinsî bi qasî ku pêkan biparêze
Ji ber ku pratîka zêde ya wê îsrafa enerjiya afirîner e
Ev dibe sedema windahiyek girîng a wan, hem di asta
fizîkî û hem jî di asta derûnî de
:Şagirt ji rêberê xwe pirsî

Şîroveya te ya hebûna giyanî û zanîna te ya li ser wê çi
?ye, birêz

:Rêberî bersiv da

Hebûna giyanî zanîna hişmend a têgihîştin û hêzên
giyanî ye

Mîna ku afirîdên deryayî dema ku di bin avê de dimînin
hîs dikin

Û çûkên ezmanan bi fezayê dorpêçkirî ne
Ew derxistina enerjiya girîng ji etera giyan e
Û hestek başbûn û zindîtiyê ku di laş de diherike
Ew şaneyan bi elîksîra jiyanê vejîne û wan bi tevahî nû
.dike

:Hingê şagirt pirsî

?Û rêbaza wergirtina wê testê çi ye

:Rêberî bersiv da

Bi xwe-pejirandina ku hûn xwezaya giyanî ne
Û ew hebûna fîzîkî, tevî rastiya xwe ya nisbî
Lêbelê, ew qalikê derveyî yê eslê giyan e
,Û ew ava jiyanê, ku kaniya bextewariyê ye
Ew di nav demarên we re derbas dibe, dibe sedema ku
.hûn eworiya, enerjî û hişyariyê biceribînin

:Şagirt berdewam dike û dibêje

?Astengiyên li pêşiya gihîştina wê dewletê çi ne

:Rêbername rave dike

Ew astengî di ramanên nelihevhatî û hestên tal de ne
 Û bandorên neyînî yên ku wekî giyayên parazit ên
 zirardar tevdigerin
 Derbarê nebata giyanî de
 Ji ber vê yekê, divê qada hişmendiye ji hemî qirêjîyan
 were paqijkirin û safîkirin
 Û ji axa wê stûyên gumanan ji kokê rake, û bi baweriya
 zindî wê zibil bike
 Xwesteka kûr, paqijiya niyetê, û niyeta baş
 Nebatên ne-fizîkî yên jehrîn hene ku divê werin tunekirin
 Wek nefret, kîn, çavnebarî, tirs, çavnebarî û hestên din
 Wêranker, û li şûna wê tovên evîn, bawerî, têgihîştin,
 esalet û durustiyê diçîne
 :Hingê şagirt dipirse
 ?Riya herî baş ji bo çareserkirina pirsgirêkên jiyanê çi ye
 :Rêber bersiv dide
 Her kilîteke mifteyek heye, û her pirsgirêk çareseriyek
 heye
 ,Û her kesê ku xwedî aqil, feraset, wêrekî û sebir be
 Bawerîkirin bi alîkariya Xwedê dê bibe sedema dîtina
 çareseriyek ji bo her pirsgirêkekê
 Û ji bîr neke ku her pirsgirêkek dijwar a ku tu pê re rû bi
 rû dimînî ceribandinek hêza te ye
 Û ji bo ku hûn moralê xwe bilind bikin û bi her
 pirsgirêkekê re, hûn gavekê ber bi pêş ve diavêjin
 Li ser zîvirîna jiyanê, destkeftiyên mezin li benda te ne
 Li ser vê bingehe, wî di rewşên dijwar de li ber xwe da
 Hûn ê bibînin ku hûn têgihîştin, hêz û kêfxweşiyê bi dest
 dixin
 Bi derbaskirina astengiyan û temamkirina qonaxên nû di
 rê de
 Û bizanibe, bila Xwedê zanîna te zêde bike, ku her tiştê
 ku tu pêwîstî pê heye di hundirê te de ye
 Eger tu bi dîlnizmî û dilsozî alîkariya xwedayî bixwazî, tu
 ê wê werbigirî

Deriyên qencyê û xezîneyên ronahiyê dê li ber te vebin
Xezîneyên Rojhilat - Nirxandin û Rêberî
Çanda Navxweyî ya Rojhilat-Rojava
Çavkaniya aşitî û ronahiyê
Mamoste, dema ku behsa hesta hebûna xwedayî dikir,

:got

Heger mirov di nezanîna Xwedê de bijî
Bêyî ku dest bi hebûna wî bikî
Jiyana wî dê di nav xetereyê de be
Û meyla pirsgirêk û qeyranên dijwar dike
Heta ku êş xwestek û biryardariyê dide dinyayê
Ji bo kifşkirina sirra siran û çavkaniya aramî û ronahiyê
Bi kifşkirina sirra herî mezin
Ew wateya azadî, bextewarî û bedewiyê dizane
Divê mirov balê di jiyana xwe de û navenda hişmendiya
xwe biguherîne
Ji madeyê heta ruhê
Û ji "xwe" bi sînorkirinên wê
Ber bi aliyê hestiyarî yê bêdawî ve
Hingê ew ê fêm bike ku ew bû û hîn jî heye
Di hembêza germ û evîndar a bêdawiyê de
Ew jî hewce dike ku li ser zûtirkirina têgihîştinê bixebite
Bi kûrtirbûna ramanan
Û hewlê duqat bikin
Û gava hebûna xwedayî dest lê dide
Ew ê hemû asteng û astengan bişkîne
Yên ku rêya wî digirin û rê li ber pêşketina wî digirin
Piştî mirinê mirov wê nemîne
Nêzîkî Xwedê ye ji niha
asta hişmendiya wî ya piştî mirinê
Ew girêdayî ye ku ew çiqas di derbarê wê de niha dizane
!Pêdivî bi paşxistin an jî paşxistinê nîne
Fikirîna li ser Xwedê çavkaniya hemû bextewarî, evîn û
qencyê ye
Ew me rasterast bi wan hêmanên pîroz re tîne têkiliyê

Û ew bi bereketên Xwedayê herî diloan me dibarîne
Divê em hêmana ruhanî di karê xwe de bi kar bînin
Û ji bo kirina karê ku xizmeta çêtirîn ji bo yê din peyda
dike
Kesek ku armanca xwe dike xizmetê ne qezenckirina
pereyan
Ew ê bibîne ku tevahiya jiyana wî ber bi baştir ve hatiye
guhertin
Ew ê bi tenê nemîne, lê alîkarî dê ji cihê ku ew herî kêr
.hêvî dike were ba wî
.Piraniya mirovan nikarin hevsengiya pêwîst bi dest bixin
Di navbera jiyana wan a pratîkî û ya giyanî de
Îlhamdarê ruhanî hewceyê pereyan e
Mirovê dinyayê bê Xwedê nikare bi bextewarî bijî
:Ruhanîperest dixebite, û kirinên wî gelek tiştan dibêjin
"Xwedê hêzê dide min û biryardariyê dide min"
Ew xurt dibe û Xwedê hewildanên wî pêroz dike
:Mirovê dinyayê jî dixebite, lê ew dibêje
Ez ew im ku van hemûyan bi tena serê xwe dikim, û"
"kes nikare baweriya xwe bi min bîne
Ev yek encamên nexwestî li ser wî tîne
Ew li Mahazirê ye
Hemî çalakiyên pratîkî
Çi ji bo armancên madî be çi jî ji bo armancên manewî
be
Divê li ser bingeha prensîbên rast û saxlem be
Ew di bin kontrola wîdan û hevsengiya aqil de ye
Di her tiştê ku em dikin de hevsengî hewce ye
Ji ber ku nebûna wê tê wateya bêbextî, dilşikestî û êşa
serî
Eger kesek vexwendinekê ji komê mirovên xizan re
bike
Bêyî ku pereyên min têrê bikin ku tiştên pêwîst ji bo
dawetê bikin
Ev tê wateya nebûna cudakarîyê

Û nekarîna plansazkirina rast
 Divê em xwezaya pergala giştî ya ku çalakiyên me
 .birêve dibe fêr bikin
 Ew şaş e ku meriv ruhanîbûnê ji bo pêşxistina
 berjewendiyên kesane bikar bîne
 ,Her çend bikaranîna rêbazên zanistî baş be jî
 Belavkirin û pêşvebirina hînkirinên ruhanî yê saxlem
 Ji bo bidestxistina bextewariyê qanûnek gerdûnî heye
 Ev qanûn sabît û neguherbar e
 Ew her gav dixebite û encamên garantîkirî dide
 û li pey an jî bicîanîna wê qanûnê
 Bê guman tê vê wateyê ku bextewarî hebe
 Di pênaseya xwe ya bextewariyê de, Mamoste
 :Paramahansa wiha gotiye
 Bextîyariya rastîn di serî de li ser rewşa psîkolojîk a
 mirov e
 Razîbûn, kêfxweşî, aştî û aramî nîşanên bextewariyê ne
 Divê mirov hewl bide tenduristiya baş biparêze
 Hişê çalak
 û pêdiviyên jiyanê
 Karê guncaw
 Û dadweriya berbiçav
 Û têgihîştina rast
 Divê ew destûrê nede xwe
 Bi teslîmbûna li hawîrdor an şert û mercên xelet
 Mirov pir caran kûkonan çêdikin ku wan girê didin
 Û ew ji te hez dike bi tîlên ku wî girê didin
 .Divê ew sedema wan qedexeyan fêr bike
 Dibe ku ew ê enfeksiyona hêdî hêdî ji holê rake
 Ji hiş û ji laşê wî
 Ev ê nûjeniyek psîkolojîk çêbike
 Ew rê li ber bextewariyê û derketina holê ya hişmendiya
 .giyanî li ser asoyê jiyana wî vedike
 Û ji bo şiyarkirina hêzên zindî yê di hundurê wî de
 Divê hişyarî ji kûrahiya nezanînê were bilindkirin

Di bilindahiyên zanîn û têgihîştinê de
Tevî baweriya mirov bi hêzên xwe yên derûnî
Lê hawîrdora xerab bandorek zelal heye
Bikaribe parastina xwe têk bibe
Û wî ji bextewariya ku lê digere bêpar dike
Ji ber vê yekê, divê ew her hewla xwe bide
Ji bo bextewariyê hawîrdorek saxlem û guncaw biafirînin
Û ji bo lêgerîna kêfxweşiya giyanî ya mayînde
Li şûna kêfên hestiyarî yên demkî
Eger ew bixwaze ji adeteke neyînî ya ku bextewariya wî
ji wî dizîne xilas bibe
Divê ew ji her tiştê ku dibe sedema
Ji bo hişyarkirin an şiyarkirina wê adetê
Paşê ew li şûna wê adeteke baş çêdike
.Ew bi hewldanek psîkolojîk a cidî vê yekê dike
.Heta ku ew bibe beşek ji jiyana wî
Dema ku ew xurt bibe û ava bibe
Adetê xirab dê lawaz bibe
Û ew destê xwe ji hev vediqetîne
Ew ê bextewariyekê hîs bike ku berê qet nedîtiye

Ronahîkirin û gumanbarî

Hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda
Jiyan bi cewher, pêkhate û armancên xwe
Fêmkirina wê pirsgirêkek dijwar e, lê

çareserkirina wê ne ne mumkin e

Bi ramana xwe ya pêşverû, em her roj hin ji razên
wê çareser dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast hatine
çêkirin di vê serdemê de

Bê guman ew heyraniyê dide
Vedîtinên ku zanist tîne nêrînek zelaltir dide me
Li ser rêbazên baştirkirina şert û mercên jiyane
Lê tevî hemû alav, îcad û stratejiyên ku me hene
Wisa xuya dike ku em hîn jî mîna kuklayan di
destên çarenûsê de ne

Û ku rêya li pêş hîn dirêj e
Berî ku em ji kontrola xwezayê azad bibin
Jiyana di bin rehma xwezayê de bê guman ne
azadî ye

Hişên me yên bi coş ji hêla hestek bêçaretîyê ve
hatine dorpêçkirin û zeliqandin.

Dema ku em xwe wekî qurbanîyên lehiyê, tofanan,
an erdhejan hîs dikin

An jî dema ku bûyer me direvînin - bê sedemek
mentiqî

Kesên ku nêzîkî dilê me ne, em ê hezkirîyên me
bin

Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye

Em nekarîn ji şert û mercên dijwar xilas bibin
Tevî hemû hewildanên me ji bo ku em jiyanê wekî
ku em dixwazin bikin

Hin şert û merc dê her gav li ser vê qonaxa erdî
xuya bibin

Û bûyerên ku ji hêla hişek bihêz ve têne rêve kirin
ku em pir kêmtir li ser dizanin

Ew bi tevahî serbixwe ji raman û daxwaza me
tevdigere

Tiştê herî baş ku em dikarin bikin ev e ku em
bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin

Lê kê tovê yekem afirand?

Em nan an birincê ji ardê çêkirî dixwin

Lê kê ev şiyana helandinê daye laşê me?

Û meriv çawa xwarinê vediguherîne xurekên tam?

Di her quncikê jiyanê de

Wisa xuya dike ku destekî xwedayî yê bêhempa
heye

Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve bibin

Bi hemî gumanên ku me hene

Em nizanin kengê dil dê dev ji kar berde
Ji ber vê yekê pêwîstiya bi baweriyeke bi cesaret
Li ser hêza herî bilind a xwedayî
Û pişta xwe bi xweya me ya bilindtir ve girêdidin
Ji wê hêza giştî derdikeve
Ya ku em li gorî wê hatine modelkirin
Divê em xwediyê baweriyek bê xurafe bin
Û bi bawerî li ser rêyên jiyanê bimeşin
Bêyî panîk an lerizînê
Bêyî tengahî û dorpêçkirin
Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û
kontrolkirina leza berteka mirovan ji bo pêşxistina
kesayetiyek hevseng û dorfireh girîng e.

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa
kêmasiyê, şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe.

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine
êşandin, ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên
wî/wê hişyar dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr.
Ji ber hestên birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve.
Lêbelê, hin kes xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe
ne, ji ber vê yekê nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa
dijwar a di hundurê wan de xuya nakin. Yên din hêrsa
xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di masûlkeyên çavan û
îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi bersivên devkî yên
tûj û kodkirî, diyar dikin.

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê
tevlihev dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku
bandorek neyînî li ser yên din dike.

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were
pêşxistin ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û
dûmana stresê ji holê rake. Kesên ku wiha bikin dê
bibin xwediyê çarenûsa xwe û dê ji aliyê kesên li dora
xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê werin xelat kirin.

Hestiyariya zêde taybetmendiyek e ku piraniya mirovan parve dikin, û dema ku ev hesta neaqilane geş dibe, ew têgihîştinê kor dike û çavên şehrezaiyê tarî dike. Ya xerabtir jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî xelet be!

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê kirin, ew bi xwe re dilo van bin, û ku dilo vaniya li xwe hinekî rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir dibe.

Mirovekî hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir caran kes sedema êşa xwe an jî cewherê gazindên xwe nizane, ev yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser tiştê ku ew wekî heqaret an rexne dibînin, tişteke nayê bidestxistin.

Çêtirîn e ku sedemên vê hesasiyeta zêde bi analîza objektîf û bi aktîvkirina xwekontrolkirinê werin rakirin.

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê yekê, divê bi aqilmendî, bi mentiqî û bi îradeyek xurt pê re were çareser kirin.

Azadî ji qelsiyê

Riya herî baş ji bo xilasbûna ji bêhêziyê

Ew li ser wê nafikire

Yan na, fikra qelsiyê dê di hişmendiyê de belav bibe û li ser şîyanên giyan serdest bibe.

Dema ku em ronahiyê tînin hundurê xwe

Tarîtî wê belav bibe mîna ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî tê pêşkêşkirin

Ber bi şikeftekê ve ku bi hezaran salan di tariyê de dijî

Tarîti dê di cih de winda bibe

Bi heman awayî, qelsî winda dibin, û bi wan re, xeletî jî

Dema ku em dihêlin ronahiya Xwedê bikeve hişê me

Tariya nezanînê dê nikaribe bimîne

Ew felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşdexistin bêfeyde ye

Çerxa jiyanê qet ranaweste

Û rojên jiyanê zû derbas dibin

Her deqeyekê em bi zelaî difikirin û bi aqilmendî tevdigerin

Ew veberhênanek serkeftî û sûdmend e di warê bextewariya me de

Gelek ji wan tevahiya jiyana xwe bi

Li ser pere, seks û navdariyê difikirî

Ew kêmkê li ser mijarên girîng disekinin

Ya ku wan aramiya hişê tîne

Û hişmendiya xwe bigihînin astek bilindtir

Mirov çiqas roleke nezaketî bilîze jî,

Ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

**Eger wî dizanibûya dema xwe çawa bi aqilmendî
derbas bike**

Ew ramanên xwe di rêyên rast de rêve dibe

Dema ku ronahiya Xwedê li ser mirovan dibiriqê

Ew hîs nake ku tiştek hewce dike

Ji ber kêfa ku wî dagir dike

Ew hemû xeyalên xwe pêk tîne

Û ew wî di kûrahiya xwe de hîs dike

**Ew dewlemendê dewlemendan û bextewartirînê
bextewaran e**

Di vê jiyanê de

Tunela Ronahiyê

Ewê ku hişmendiya giyanî şiyar dike

Bi ramanên ronakbîrî

Karên xêrxwazî

Hestên baş

Hizirkirina kûr

Ew dikare hîs bike ku ew ji laş derdikeve

Dema çûyîna dawî

Bi çavê ruhanî

**Yogî di dema rûniştina xwe ya li ser rûyê erdê de
pratîk dike**

Dîtina Tunela Çavê Ruhî

Li xeta dabeşkirinê

**Di navbera made û ruh de
Ew dikare di cih de Erdê biterikîne
Ketina vê tunela ronîkirî
Û veguherîna ji vê dinyayê
Ber bi qada bêdawî ya Xwedê ve
Li ku derê ronahî
Û kêfxweşî
Aşîti
azadiya mutleq
Çiraya laş çav (ya giyanî) ye
Heger çavê te tenane be
Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe
{ Û ronahî di tariyê de dibiriqe, û tariyê ew
nizanibû }**

**fedakarî
Altruîzm hest bi xemgîniya yê din dike
Û ji bo ku nêzîkî wan bibim û bi wan re
danûstandinan bikim
Em bi dil û can hewl didin ku di windakirina wan
de wan teselî bikin.
Û ku em di kêfxweşiya wan de şa bibin
Em bi hemû şiyana xwe dixebitin
Ji bo dûrxistina şewqa tirs, hewcedarî û fikarê ji
wan
Ew kesên ku ji bo dilxweşkirina yê din dixebitin
Xwedê hestek hundirîn a psîkolojîk bide wî
Û eger ew di dûvçûna wan kesên ku ew hewl dide
alîkariyê bike de tiştek winda bike**

Ew wê wek windahî nabîne ji ber ku ew di berdêla wê de tiştek qezenc dike.

Razîbûna Xwedê û aştiya hişê

Ew dijî ji bo hezkirinê, xebatê û dayînê

Ew tovên qencî û aştiyê di zeviyên mirovahiyê de diçîne

Raman û hestên wî ji cîhana wî ya şexsî wêdetir diçin

Hişmendiya wî berfireh dibe û empatiya wî zêde dibe

Ew hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî jî malbata wî ye

Ew fêr dike ku armanca hebûna wî li ser vê erdê çî ye,

Divê ew xwe ji nû ve biafirîne berî ku hewl bide yêrî din ji nû ve biafirîne

Ji ber ku ew kesên ku xwe pêş dixin, alîkariya yêrî din dikin

Ji bo ku xwe bi mînakê jiyanê wî reform bikin

Çalakî xwedî bandorek kûrtir û kûrtir in

Di hişê yêrî din de, ji gotinan

Kî xwediyê ruhê altruîzmê ye?

Li gorî hesabê bendewariyêrî sînorkirî naxebite.

Di şûna wê de, ew têgihîştinê û aqilê xwe yê saxlem bi kar tîne.

Ew berdewam dike ku alîkariya xwe û yêrî din bike

Ji Xwedê re spas ji bo serkeftina ku bi dest xistiye

Û eger ew carek an çend caran têk biçe

Ew xwe bêhêvî nabîne, lê bêtir bi biryar dibe

Ew hewlên xwe duqat dike û dîsa diceribîne

Lêkolîna ramanê û kanalên nû

Bi ronahiya aqilê ve tê rêber kirin

Bi alîkariya Xwedê

Heta ku ew negihêje armanca xwe

Ew digihêje armanca xwe ya pîroz

Ronahîkirinên Rojhilat-Rojava

Ji hînkirinên zana Paramhansa Yogananda

Amadekarî û

Fikir hêzek e, mîna elektrîkê

şert û mercên psîkolojîk

Ew vedigere ser raman û awayê ramanê.

Elektrîk hem sûdmend e hem jî zirardar e

Ji ber vê yekê kî dizane ka meriv çawa wê birêve dibe?

Ew wî dixê xizmeta xwe

Wekî din, dibe ku ew wî bi elektrîkê bişewitîne

Û her weha difikirî

Eger di rêyên rast de were rêve kirin

Ew kêfxweşiyê dide xwediye xwe

Wekî din, ew ê ji bo wî bibe sedema tengasiyê

Fikir mîna hespê kovî ye

Lêbelê, qebulkirina wê ne gengaz e

Ramanîna erênî yek ji rêbazên kontrolkirina

ramanên we ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e

Û hişê nexweş dijminekî domdar e

Ramanên baş aştî û ewlehiyê tîne

Û hişê nexweş tîrên kujer diavêje

Du qat li xwediye xwe diqelişe

Ji ber vê yekê gotin, xelat ji heman celebê kirinê

ye

Heta ku mirov niyetek baş bişîne

Ramanên wî dê bibin meşale

Odeyên giyan ronî bikin

Û komên tariyê derxe

Wê demê ew hestek kûr a rehetiyê hîs dike

Çavên wî bi kenekî razîbûnê geş bûn!

Jiyan wek aşê ye ku dihejîne

Tabletên ceribandînê û ceribandînan berhemdar

Ji bo çêkirina nan jê

Ew mîna rêyeke bizmarî ye
Li ser aliyên wê gulên geş hene
perperokên geş
Û darên bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe
Lêbelê, em kêman caran disekinin
Werin em ji dîmena wê kêfê bistînin û şîrîniya wê
tam bikin

Bi rastî, em gelek caran di bin giriyê de ne
Ji bo gihîştina deverên berfirehtir
Em difikirin ku dîmenên wê ji yên ku me dîtine
xweştir in

Lê gava ku em gav bi gav ji
Derbarê rêyên kulîldar û berhemdar
Em daran dibînin ku tê de tarîti heye
Ji tezetiyê bêtir
Paşê gul winda dibin
Û bi wê re, perperok û her weha fêkî
Dûv re em xwe di çolê bêber de dibînin
Jiyana mirovan wek avên deryayê ye
Ku tê paqijkirin û şîrîn dibe
Tenê gava ku hûn ber bi atmosfera jorîn ve diçin
Ew mîna xewnek sibehê ye
Bi temen re geştir dibe
Sedem ew e ku wê demê tişt zelaltir û zelaltir
xuya dikin

Ew mîna rêwîtiyekê ye ji ber ku dîmen bi girtina
dûr û dirêjîyan diguherin

Paşê heman dîmen diguhere her ku em nêzîkî wê
dibin, û hwd.

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake
Ji ber ku ew bi jêhatîbûnê wê birêve dibin û jê
kêfê digirin

Bêyî ku destûrê bide wan ku wan kontrol bike û
wan ji azadiya wan mehrûm bike,
Mesela, ew ji avê hez dikin

**Ew vedixwin û tê de serşokê dîkin, lê nahêlin xwe
tê de bifetisînin**

**Ew ji cilên ku jê hez dîkin kêfxweş dibin
Bêyî pabendbûna zêde bi fermî û meylên ku wekî
rûberî têne hesibandin**

**Ew kêfê dixwin bêyî ku rê bidin bêxwarin wan
bixwe**

**Ji ber ku zêde xwarin enerjîyê kêmkirî dîke
Û ew hestên dixwe
Û ew ê wê bi tevahî wêran bike
Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyana kêfê werbigire
Lê bêyî ku hest bi rêya têketina nav avê westiyayî
bibin**

**lihevhatina bi yê din re
Peymana wan ne her tişt e
An jî ji bo wan îdealan feda dîkin
Ji ber ku ev rêbaza lihevkerî nebaş e
Ne li gorî rastîyê ye
Reformxwaz û mirovên mezin li hev nekirin
Digel gelek mirovên li dora wan
Lêbelê, wan îdeala xwe parast
Ji ber ku ew fêhmî dikirin ku ew çî dîkin
Ew bi tevahî rast bû
Prensîb divê neyê têkbirin
Û ji bo bîdestxistina armanceke taybetî nekevin
nav armancên veşartî**

**Ji ber ku ev ne laîqê mirovên bi prensîp e
Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê xweş bê?
Ziyaneke nede yê din, ji ber ku ew ji tirsê ne tiştek
in**

**Pêşî û berî her tiştî, divê mirov bi Xwedê re li hev
bike**

**Paşê bi wîdanê, û piştî jî bi mirovan re
Lê eger ev rêbaz kesên din razî neke
Ji bo mirov bes e ku di hundirê xwe de aştî hebe**

**Ew hestek aştiya hundurîn hîs dike ku wî ji
erêkirina mirovan serbixwe dike.**

magnetîzma giyanî

**Hêza giyan û xwesteka wê ya zivirîna ber bi
Xwedê ve wekî magnetîzma giyanî tê binavkirin, û bi
vê magnetîzmê giyan bereket, lerizînên bilind û hemî
ezmûnên baş ên mirovan ên ku qencî û rastdariyê
tînin bîra wê, dikişîne ber xwe.**

**Magnetîzma giyanî ew hêz e ku mirov pê hevalên
baş, tiştên pêwîst û girîng, û zanîna xwe ya întuîtîv a
tiştan dikişîne û tîne cem xwe.**

Ev hêz ji hêza magnetîkî û kişandinê ya Xwedê tê.

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigirin

Bi aştiya xwe dagire

Şûşeya hestên min bigire

Bi dilovaniya xwe tijî bike

Sepeta giyanê min a vala bigire

Bi fêkiyên şehrezayiya xwe tijî bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min

Ezê wê birijînim nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşînin

Min di hebûna xwe ya tevahî de binav bike

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe

Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye

Li ser min, û ew ronî bû

Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir

Tu jiyan î ku laşê min diparêze

Û hişê ku îlhama ramanên min dide

Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim

Ji bo xwendina pirtûka zêrîn

**Ji demên kevnar ve di hundirê min de parastî ye
Evîna te bû û hîn jî heye
Şema nedîtî ya aştiyê
Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide
Blog li ser rûpelên dilan e
Cîhanek Nû: #Paramhansa Yogananda**

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Dema ku hûn baweriyên xwe yê giyanî
diceribînin, cîhanek bi tevahî nû vedibe. Xwe-
tevgerandin ji bo naskirina Xwedê girîng e. Dibe ku
hûn xwe pir olî hîs bikin, û hişê we jî bi vê yekê razî
be. Lê heya ku hebûna we ne piştrast be ku duayên
we rasterast têne bersivandin, tu formalîteyek olî
nikare we xilas bike. Her çend wergirtina bersiva
Xwedê dibe ku dijwar be jî, mimkun e. Ji bo ku hûn bi
rastî bigihîjin bihuştê, divê hûn hêza duayên xwe
biceribînin da ku hûn karibin wan çalak bikin. Dema
ku ez zarok bûm, min biryar da ku her gava ku ez bi
lavakirinê serî li Xwedê didim, duayên min werin
bersivandin. Ew biryardariya bêdawî rê ye. Wê hingê
her ceribandîna dê were da ku biryardariya we qels
bike û îradeya we felc bike, lê hêza Xwedê ya
bersivdayînê bêdawî ye. Hewldana domdar û karanîna
domdar a îradeyê dê bersiva Xwedê bîne.**

**Girîng e ku meriv rêbaza rast a balkişandina hiş
fêr bibe. Her wiha girîng e ku meriv demek têr ji bo
tenêtiyê û ramana taybet hebe. Têkiliya domdar bi yê
din re mezinbûna giyanî asteng dike. Piraniya
mirovên mîna îspongê ne; ew her tiştî ji we dimijîn, û
hûn kêmkêmkî di berdêla wê de tiştekî werdigirin. Bê
guman, sûdmend e ku meriv bi kesên din ên ku ji hêla
giyanî ve dilsoz û bihêz in re be. Ger her kes jî hêz,
dilsozî û îradeya yê din haydar be, taybetmendiya**

giyanî yên hêja dikarin di navbera wan de werin parvekirin.

Divê dem li ser tiştên bêwate neyê xerckirin Gelek kes xwe bi tiştên bêberhem mijûl dikin, û heke hûn ji yekî ji wan bipirsin ka ew çî dike, ew ê bersiv bidin, "Ez her dem mijûl bûm!" Lê ew hema hema nikarin tiştek li ser wî "karî" bi bîr binin! Wekî din, demên vala û şahiyên zêde hişê qels dikin Ger hûn her roj fîlman temaşe bikin, ew ê balkêşiya xwe winda bikin û hûn ê bêzar bibin Fîlm wek hev in, bi rolên cûda: evîndar, serpêhatî, leheng, xerabkar, hwd. Dibe ku em ji temaşekirina çîroka fîlmek kêfê bistînin, lê jiyan kêr caran wisa ye Ji aliyekî din ve, heke jiyan pir rastîn bûya, kî dê bixwesta ku dema ku ew diçin bêhna xwe vedin, bûyerên jiyanê bêtir wekî ku ew hene bibîne?

Jiyan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em wisa nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin. Di tenêtiya hişê baldar de kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Vê yekê ji bîr mekin. Di vê kargeha ecêb de, bi berdewamî şewazên îradeya xwe biçînin da ku li ser her astengiya dijber bi ser bikevin. Îradeya xwe bi berdewamî perwerde bikin û baştir bikin. Heta ku hûn dem û enerjiya xwe winda nekin, derfetên we yên bêhejmar hene ku hûn di vê kargehê de şev û roj bixebitin.

Bi şev, ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi xwe re tenê bimînim, dûrî cîhanê bimînim, di tenêtiya xwe ya giyanî de bi îradeya xwe re bimînim. Li wir, ez ramanên xwe di rêça ku ez dixwazim de rêber dikim û di hundurê xwe de biryaran didim. Piştî, ez îradeya xwe teşwîq dikim ku beşdarî çalakiyên saxlem û

sûdmend bibe ku serkeftinê ji min re tîne. Bi vî rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye. Lê ev tenê bi karanîna domdar a îradeyê tê bidestxistin.

Çi hesteke xweş e ku meriv bikaribe bêje û piştrast bike, "Îradeya min, ku bi îradeya gerdûnî dagirtî ye, dê tiştê ku ez dixwazim bi dest bixe!" Ger hûn xwe razî bikin û her tiştî bispêrin îradeya îlahî bêyî ku îradeya xwe, ku ji hêla Xwedê ve ji we re hatiye dayîn, bikar bînin, hûn ê encama xwestî bi dest nexin. Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya we bike. Pêdivî bi lava û lavakirinê tune; berevajî vê, divê hûn îradeya xwe bikar bînin da ku bipirsin û daxwaz bikin - wekî mîratgîrek rastîn - û li gorî wê tevbigerin. Divê hûn wê ramanê ji hişê xwe derxînin ku Xwedê, di hêz û hêza xwe ya transandantal de, dûr û di deverên herî dûr ên bihuştê de veşartî ye, û ku hûn di nav fikar û zehmetiyên vê erdê de bi tenê ne. Ji bîr mekin ku îradeya îlahî li pişt îradeya we ya mirovî ye, lê ew hêza bi hêz, mîna okyanûsek bêdawî, dê neyê ba we heya ku hişê we vekirî û dilê we wergir nebe.

Nexweşiya nevrozê: sedem û dermankirina wê

Nerehetî nexweşiyeke ku dikare bi dermanekî taybet bi navê aramiyê were derbaskirin. Nehevsengiya di derûniya me de ku dibe sedema nexweşiyên demarî ji ber rewşên hişyariya domdar an jî teşwîqkirina zêde ya hestan çêdibe. Xwe di nav fikar, tirs, hêrs, hestên melankolîk, poşmanî, çavnebarî, xemgînî, nefret, kîn, fikar û nebûna pêdiviyên ji bo jiyanê normal û bextewar - wek xwarina rast, werzîşa guncaw, hewayaya teze, tîrêjên rojê, karê guncaw û armancek diyarkirî di jiyana de - hemî faktorên beşdar in li ser nexweşiyên demarî.

Her teşwîqeke derûnî, hestyarî, an laşî ya dijwar an domdar dibe sedema tengasiyeke girîng û herikîna hevseng a hêza jiyanê di nav pênc hest û şîyanên wan de têk dide. Ger hûn ampûlek 50 watt bi çavkaniyek hêzê ya 2,000 volt ve girêdin, ampûl dê bişewite. Bi heman awayî, pergala demarî ji bo ku li hember hêza wêranker a hestên dijwar an raman û hestên neyînî yên domdar bisekine nehatiye sêwirandin.

Diltengî ne pirsgirêkek hêsan e. Ew dijminekî tirsnaq e, bi tevliheviyên cidî û encamên dûr û dirêj. Ji hêla fîzîkî ve, dermankirina her nexweşiyek ku ji ber diltengî girantir dibe dijwar e. Ji hêla ruhî ve, nehevsengiya enerjiya girîng di laş de konsantrasyon an meditasyona kûr ji bo bidestxistina aşî û şehrezaiyê pir dijwar dike.

Bi xêra Xwedê, tirs dikare were dermankirin. Kesekî ku ji vê nexweşiyê dikişîne divê amade be ku rewşa xwe analîz bike û hestên wêranker û ramanên neyînî yên ku hêdî hêdî wan dixwin ji holê rake. Xwe-analîzkirina pirsgirêkên xwe û parastina aramiyê di hemî şert û mercan de dikare piraniya rewşên tirsê derman bike.

Dema ku em fêhmî dikin ku şîyanên ku em hewce ne - çi ji bo fikirîn, axaftin, hîskirin, an tevgerîn - hemî ji Xwedê tên, û ew her gav bi me re ye, îlham û rêberiya me dike, em tavilê ji stresa psîkolojîk azad dibin. Bi vê têgihîştinê re şewqên kêfxweşiya pîroz tên, û carinan ronakbîriyek kûr hebûna me tijî dike, tavilê ramanên tirsê ji holê radike.

Hêza Xwedê mîna okyanûsê ye, diherike û diherike, di pêvajoyek paqijkirinê de di dil re derbas dibe, hemû astengiyên xeyalî yên guman, tirs û fikaran ji holê radike.

Mirov gelek caran bawer dikin ku ew tenê laşên fîzîkî ne, lê ev xeyalek e ku dikare bi girêdana bi

hebûna wan a giyanî re bi rêya meditasyonê were derbas kirin. Hingê, ew ê fêm bikin ku laş ji bilî bilbîlek çalakîyê ku li ser okyanûsa mezin a gerdûnê diherike tiştek din nîne.

Kesekî ku ji fikaran dikişîne divê rewşa xwe fêm bike û xeletiyên mêjî yên domdar ên ku dibin sedema nebûna aheng û lihevhatina wî/wê bi jiyana li dora wî/wê re analîz bike. Dema ku kesekî xemgîn, hetta carekê jî, qebûl bike ku nexweşiya wî/wê ne sirrî ye, lê encameke mantiqî ya adetên kesane ye, wî/wê nivê dermankirinê bi dest xistiye!

Heyecanî bi şandina mîqdarek mezin a enerjîyê bo beşek ji laş û bêparkirina beşên din ji para wan a asayî, hevsengiya pergala demarî têk dide.

Ev nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de li ser demaran sedem û sedema fikarê ye. Mirovekî aram ji heyecanê dûr dikeve ji ber ku ew dizane ku Xwedê jiyan û karûbarên wê birêve dibe û rêber dike, û bi zanîna vê yekê (tirs demaran qut dike), ew hewl dide ku ji hêla psîkolojîk ve rehet bimîne, û bi vî rengî ew dikare bi aramî li hember şert û mercên jiyanê bisekine ji ber ku hêzên wî yên demarî hevseng in.

Dema ku hişek tûj û aram diparêze, ew xwe ji xeyalên jiyanê azad dike û ji heyecana ku ji hêla ezmûnên xweş ve tê anîn bilind dibe. Di derbarê ceribandînan nexweş de, ew hewl dide ku nehêle ew aramiya hişê wî têk bibin an jî aramiya wî ya hundurîn ji wî bidizin. Ev ew armanc e ku divê em hewl bidin û hewl bidin ku bigihîjin wê.

Sîstema demarî enerjîya girîng dide mêjî, dil û hemû organên din. Her wiha enerjîyê li pênc hestan belav dike: dîtin, bihîstin, destdan, tamkirin û bêhn. Demar navgîna ku em bi cîhana li dora xwe re têkilî datînin in û çavkaniya hemû bertekên me yên hestî ne. Ji ber vê yekê, girîng e ku em di sîstema xwe ya

demarî de rewşek hevsengiya bêkêmasî biparêzin, ji zêdekirina enerjiyê li beşek ji laş dûr bisekinin û beşên din ji vê xwarina girîng bêpar bihêlin. Hevsengiya di jiyane de û bidestxistina armancên rewa ne bi fikar an teqînên hestyarî, lê bi aramî û baweriya kûr bi Xwedê tene bidestxistin.

Yogiyan rêbazên taybetî hene ku bi wan dikarin tevne şewitî bi şandina enerjiya girîng bo demarên qismî zirar dîtî vejînin. Her hucre û tevne di pergala demarî de avahiyek zindî û jîr e. Ev hêz an enerjiya jiyane xwedî hêz e ku bi berdewamî wê avahiyê nû bike, mîna şarjkirina bataryayek vala.

Du cureyên tirsê hene: psîkolojîk û mekanîkî, an jî rûberî û organîk.

Hêrsbûna derûnî cureya herî gelemper e, ku ji ber heyecan an jî ajîtasyona derûnî çêdibe. Têkilbûna domdar di vê rewşê de, di nav de têkiliya bi kesên bêserûber re ku ne ji hevaltiyên wan sûd werdigirin û ne jî tiştekî erênî pêşkêş dikin, û adetên ne tendurist ên di derbarê xwarin û şewaza jiyane de, hemî rewşên dijwar ên hêrsbûnê temsîl dikin.

Divê xwarin sade, hevseng be û zêde neyê xwarin. Werzîş divê birêkûpêk be. Zêde xew sist dike, lê kêmxew zirardar e. Lê ya herî girîng hîlbijartina hevaltiyê bi baldarî û bi aqilane ye. Ji min re qala hevalên mirovekî bike, û ez ê ji te re qala wî mirovî bikim. Pesnakvan û safkar bêkêr in. Divê em li civatek xwebaşkirinê bigerin - mirovên ku rastiyê ji me re dibêjin û alîkariya me dikin ku em mezin bibin. Hevalên çêtirîn ew in ku bi dilnizmî rêbazan pêşniyar dikin ku em bikar binin û tiştên ku divê em bikin da ku jiyana xwe ber bi baştir ve biguherînin.

Rexneyên tund, ku bi kîn û bêrehmî tene kirin, mîna lêdana çekûçê li serê kesekî ne, lê evîn gelek bi hêztir û sûdmendtir e. Pêşniyarên diloan ên ku bi

evîn û têgihîştinê têne pêşkêş kirin, xwedî hêza ecêban in, lê rexneyên zirardar tişteki bi qîmet bi dest naxin.

Mirov tenê wê demê dibe ku xwezaya xwe paqij kiribe û tarîtiya nezanîna xwe bi ronahiya zanîne ji holê rakiribe, dikare yê din dadbar bike. Heta ku ew negihîje wê qonaxê, ji bo wan çêtir e ku xwe analîz bikin û têgihîştina xwe rast bikin li şûna ku rexne li yê din bigirin û heqaretê li wan bikin.

Têkiliya bi mirovên aqilmend ên xwedî mîzaceke aram re yek ji rêbazên herî bilez û bibandor e ji bo xilasbûna ji fikaran û kifşkirina nasnameya me ya giyanî.

Kesên dilgiran divê zêde bi kesên din ên dilgiran ên mîna xwe re nekevin têkiliyê.

Divê aramiya hundirîn ji bo derbaskirina fikaran were çandin. Mirovekî xwezayî aram aramiya xwe diparêze û di hemû şert û mercan de rehet dimîne. Nahêle hest wan kontrol bikin û wan ber bi biryarên xirab ve bibin. Bi gotinên nerm û xweş ên ku ji hêla firsendperestan ve têne bikar anîn da ku sûdên ne heqkirî bi dest bixin, nayên xapandin. Ji ber aramiya xwe ya xwezayî, ew kêrîcaran dibin qurbanê agahdariya xelet û xapandinê. Bi rastî, dilê wan xwezaya rastîn a kesên ku ew pê re mijûl dibin eşkere dike û niyetên wan bi rastbûnek berbiçav eşkere dike. Laşê xwe bi hêrs û tirsê jehrî nakin, ku bandorek neyînî li ser gera xwîna wan dike. Rastiyek baş-sazkirî ye ku şîrê dayikek hêrs dikare bandorek zirardar li ser zarokê wê bike. Û delîlên berfireh hene ku hestên dijwar xwedî hêz in ku zirarê bidin laş û wêran bikin.

Hevsengî xweşik e û divê bingeha hest, raman û kiryarên me be, û mihwera ku jiyanê me li dora wê dizivire be.

Giyanên mezin aramî û aramiya xwe diparêzin, ku ev yek alîkariya wan dike ku bêyî ku aqil an hevsengiya xwe winda bikin, ji ceribandin û tengahiyan jiyanê derbas bibin.

Xwedê li her derê heye, cîhanan birêve dibe û galaksiyan di rêgehên bêdawî de rêberî dike. Û mirovahî, ku li gorî wêneya Wî hatiye afirandin, xwedî şiyana birêvebirina jiyana xwe û hevrêzkirina çalakiyan xwe bêyî fikar an bêserûber e.

Divê em her tim ramanên evîn, niyeta baş û aştiyê ji yên din re bişînin.

Di avahiya meditasyonê de, ku ronahiya têgihîştinê bi berdewamî li ser gorîgeha giyan dibiriqe, ne fikar, ne stres, ne tengezarî, ne jî tirs heye, lê aramî, aramî, baweriya bi xwe û bextewariya rastîn heye.

Aştî li ser te be

Dema ku bêdengî hişyar kir

Dema ku bêdengî hişyar kir

Dema ez soz didim ku bêdeng bimînim

Da ku ez bikaribim bi evîndarê xwe re di ahengê de bimînim

Ez di nav destên wî de bêhna xwe vedidim, yên ku gerdûna fireh dorpêç dikin

Ez ê berdewam guhdarîkirina melodiyên wî bikim

Û stranên aştî û şadîyê

Dîtina xeyalên veşartî û xuyang û vîzyonên pîroz ji bo Hemûzanan

Lê ez te ji bîr nakim

Ezê bi baldarî û bêdengî li te temaşe bikim

Tu li jor min di nav giya de, di nav nebatan de dimeşî

An jî dibe ku hûn min bibînin ku li ser şaxê geş dibim, bi pelên rez kesk

Ez ê bi nermiya dilê evîndar û dayikeke diloan li te xwedî derkevim

Bi rengê sor ê kulîlkê ve, bi ahengê dagirtî

Ev ji we re şahî, bextewarî û hestek aştiyê tîne

Ez ê te hembêz bikim û bi bayê nerm te maç bikim

Da ku ez te ji tirsê û ji siya xeman rizgar bikim

Û ez te di tîrêjên rojê de dipêçim, hestek germ û samîmî diafirînim

Dema ku tenêti bi lerizînek ber bi hundir ve tê hundir

گوێ دهنگی له دهرهوه، توو دهه له کورتیهکانی دهرهوه دهبنیت

Yek bi Xudanê min re li asoyan û Nîlê konan re

Ew genek tîrêj û lapis lazuliyek hêja dihawîne

Ez bê guman naaxivim ji bilî ku ji hişê xwe yê hişmend bim

Û ji kêrahiya dilê xwe, eger ez bixwazim, ez ê şerm bikim an jî sêcdar bikim

Ji evîna te, ez ê te razî bikim, û bi dilek tijî coş

Dibe ku tu bi hesreta jineke ducanî hesreta yê ku tê perestî bikî

Ez ê te biceribînim, lê bi ceribandînek xurt

Ji evîna Xudan, çavkaniya eşqê, kêfê werbigirin

Heke tu bixwazî min ji bîr bike, lê Diloan ji bîr neke

Eger ez şevê bi fikirîna te derbas bikim, tu yê min bi bîr bînî

Herdem!

Armanca dawîn a mirovan

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Kulîlk û gul xweşik û geş in, lê li pişt wan baxçeyek bi bedewî û şahiyek bêdawî mezintir heye. Her çend ev baxçe bi tevahî zelal be û di destpêkê de zehmet be ku meriv wê bibîne jî, heke hûn bikaribin bi rêya deriyê çavê giyanî derbasî aliyê giyanî bibin, hûn ê karibin wê cîhana eterî keşif bikin û di ecêbên wê de kêfê bistînin.

Ez li wê cîhana nerm dijîm ku taybetmendiyeke xweşik û ramanên nazik û nazik ji her kulîlk an gulê erdî şîrîntir û bîhnexweştir in. Li wir, mêşa hişê min bi berdewamî nektara hebûna îlahî vedixwe.

Dema ku em bala xwe didin hundir û bêtir û bêtir di wê cîhana veşartî ya di hundurê xwe de dijîn, em dibînin ku taybetmendiyeke me yê giyanî formên taybetî digirin ku wekî pencereyan tevdigerin ku bi riya wan em şîrîniya Xwedê fam dikin ku ji ravekirin û xeyalê derbas dibe.

Lêgerîna Xwedê bi tenê li ser hizirkirinê sînordar nîne. Her qalîteyeke baş û taybetmendiyeke bilind ku em di raman û kirinên xwe de nîşan didin, eger hişmendiya me têra xwe kûr be, dibe nektareke veşartî ya hebûna Xwedê di hundirê me de.

Dema ku em ji deriyê çavê giyanî derbas dibin, em di hundurê xwe de kargeha çalakiya zindî û aqilmend dibînin,

ku li pişt tevahiya gerdûnê veşartî ye. Ji ber ku em bala xwe ber bi hundir ve nadin, em li ber şop û mohrên giyana îlahî di xwezayê de bi heyranî û ecêbmayî radiwestin. Em berhemên Xwedê dibînin; Navê wî yê pîroz li ser kulîlkan, li ezmanan û di her tiştî de hatiye nivîsandin, lê ew bêdeng dimîne.

Wekî mirovan, em pir bextewar in, ji ber ku di nav hemû mexlûqên Xwedê de, tenê mirov xwediye jêhatî û şiyane fizîkî, derûnî û giyanî ye ku ji bo lêgerîna Wî, dîtina Wî, naskirina Wî û fêmkirina zimanê Wî... zimanê bêdengiyê pêwîst in.

Ji bo mirov pir sûdmendtir e ku pirtûk û gotarên kêrhatî bixwîne ji bilî ku demê xwe li ser çalakiyên bêberhem winda bike. Ji xwendinê jî mezintir ew e ku meriv li ser Xwedê bifikire, li mezinbûna Wî bifikire û hewl bide ku sirên bêdawî û bêdawî yê jiyanê fam bike.

Armanca jiyanê ew e ku mirov xwe nas bike, hawîrdora kozmîk hîs bike ku di dilê wî de lêdide, di damarên wî de diherike û hebûna wî bi aştî, evîn, şahî û aramiyê tijî dike û ev serkeftina herî mezin e!

Wekî mirov, em bi hêza ramanê pêşketina herî mezin pêk tînin

Divê her roj demek ji bo pêşxistina şiyane derûnî were veqetandin. Xwendina sûdmend ji çalakiyên rûberî û bêtate yê berdewam bi qîmettir e. Divê bernameyek rojane ya mentiqî jî were danîn da ku rêkûpêkî û rêxistin misoger bibe. Lêbelê, rêveberiya zêde ya demê celebek hişkbûnê ye û divê ji wê dûr bisekinin.

Hevsengî di her aliyê jiyanê de pir girîng e. Tête pêşniyar kirin ku materyalên xwendinê yê kêrhatî bi hêsanî li ber destê we bin û di dema vala de wan bixwînin. Ya herî girîng ji van materyalan pirtûkên ruhanî ne, piştî berhemên

zanistî, hinek dîrok, felsefe, wêjeya cidî, biyografiyên kesayetên mezin, rêwîtiyên taybet û her tiştê din ê ku dikare asoyên mirovan fireh bike û îlhama kûr bide tî.

Pirtûk dikarin bibin hevalên dilsoz, û hilbijartina hilbijartinên bi kalîte dê feydeyên hîn mezintir bi xwe re bîne. Di destpêkê de, fêhmkirina bingeha hînkirinê giyanî û ramanê ramanwerên mezin dibe ku dijwar xuya bike, lê piştî demekê, hûn ê bibînin ku hûn li ser nivîsê wan difikirin û bi ramanê wan re mijûl dibin. Hûn ê hîs bikin ku we tiştek hêja bi dest xistiye, ji ber ku hemî wan kesên jîr şehrezayî û zanîna xwe ji xezîneya bêdawî ya şehrezayiya Xwedê kişandine - ramanê ku dibe ku we di jiyana xwe de qet li ser wan nefikiribin.

Lêbelê, gelek kes hene ku bi berdewamî dixwînin lê nikarin tiştekî bi qîmet pêşkêşî we bikin. Baştirîn rêya xwendina pirtûkekê ew e ku hûn li ser naveroka wê bifikirin û bibînin ka ew çawa dikarin di jiyana we de bicîh bibin. Bi aqilmendî, divê hûn her tiştê ku hûn dixwînin bi korî qebûl nekin. Tiştê ku hûn dixwînin divê hişê we xwedî bike û mantiqa we têr bike. Ji bo ku bi rastî hêjayî xwendinê bin, divê pirtûk ramana we teşwîq bikin, û wê hingê hûn ê hîs bikin ku hişê we pêş dikeve û berfireh dibe.

zanîna rasterast

Ew kesên ku ne dixwînin û ne jî meditasyon dikin, lê jiyanêke rûberî û bê armanc û wate dijîn, tu têgihîştineke kûr çênakin û tu zanîneke teqez bi dest naxin. Aheng me bi hêza îlahî re li hev tîne ku îlhama ramana me dide û hişê me bi ronahiya îlhamên bilind ronî dike. Meditasyon rêya gihîştina xweya bilind e. Mirov heke nexwînin xwe xelet dikin, lê meditasyon ji xwendinê jî çêtir e.

Ez ji xwendinê hez dikim, lê ez bi zorê dikarim du rûpelan bixwînim berî ku ji bo tiştekî din bêm gazîkirin. Ji ber

vê yekê, min xwendin bi meditasyonê guhertiye. Dema ku ez dikevim kûrahiya giyanê xwe, roniyên geş xuya dibin, û kêfxweşiya herî mezin derdikeve holê - kêfxweşiyek ku tevahiya rojê bi min re ye. Ev tiştê ku min di jiyana xwe de ceribandiye, û hemî kesên ku bi Xudanê Pîroz re di fısıltandina giyan û hesreta dil de diaxivin, ceribandiye.

Dem pir biqîmet e ku neyê windakirin Xwedê dixwaze em hevseng bin Her kesê ku dihêle jiyana wî/wê nehevseng bibe, dê ji hêla qanûna gerdûnî ve were cezakirin Ger hûn sade bijîn, rojane werzîşê bikin, pirtûkên sûdmend û hêja bixwînin, û adeta hizirkirina rojane ya Xwedê pêş bixin, hestên we dê bi kêfxweşî lêxin, herikînen girîng dê di xwîna we re biherikin, û şaneyên laşê we dê bi sivikî û enerjîyek ku we berê qet tecrûbe nekiriye tijî bibin Û hûn ê hemî zanîna ku hûn dixwazin ji giyanê di hundurê xwe de bistînin.

Ev her tim jiyana min bû. Min bîst sal in bîst pirtûk nexwendine. Ez pê serbilind nînim, û eger ne ji bo hişmendiya giyanî ya îlahî bûya ku min bi rêya meditasyonê bi dest xistibû, ez ê bi tevahî nezan bibûma. Dema ku ez li pirtûkekê dinêrim, ez dibînim ku rastiyên ku tê de hene ji hêla Xwedê ve ji min re hatine eşkerekirin. Hemû raman û rastiyên bilind ji Xwedê, yê ku Hemûzan e, tên. Ger hûn li ser wan meditasyonê bikin, hûn ê rasterast şehrezayiya Wî bistînin. Ji ber vê yekê, xwendina pirtûkên baş ji windakirina demê li ser lêgerînên bê encam çêtir e, û ji xwendinê jî çêtir meditasyon û çandina hişmendiya Rastiya Mutleq, ku Xwedê ye.

Qanûna Gerdûnî û Pêşveçûna Hişmendiye

Di serdem û cihên cuda de, mirovahiyê bi rêya aqil gelek raman li ser jiyana û giyan bi dest xistine. Mînakî, dema ku endamekî eşîreke hov serê wî diêşe, malbata wî bawer dike ku giyanê wî ji laşê wî reviyaye, ji ber vê yekê ew gazî sêrbaz-doktor dikan da ku giyan vegerîne wî. Doktor diçe

daristanê da ku giyan bibîne, wî dibîne, di qutiyekê de bi xwe re tîne û dixe serê nexweş, û li gorî baweriya serdest serê wî winda dibe.

Li çandekerê din de, "piskîna" kesekî nexweş bi danîna çengelan (hesinên xwar ên bi serê tûj) di laşê wî de tê kirin da ku giyanê wî dema piskînê neçe, lê bi çengelan were girtin!

Herwekî ku hin kes ji ber sedemên xelet li ser derûniya mirovan gihîştine encamên xelet, yên din jî - bi rêya têgihîştineke rast - gihîştine têgihîştineke cuda, kûr û saxlemtir. Em dizanin ku giyan ne nefes e ji ber ku hin kes ji bo demên dirêj di komayê de bê nefes mane, ev yek nîşan dide ku giyan nikare bi nefesê ve were sînordarkirin. Giyan ji nefes û her rewşek din a fîzîkî derbas dibe.

Çi mirov bawer bike ku ew giyanek e an na, qanûna gerdûnê hîn jî wan neçar dike ku xwezaya xwe ya giyanî eşkere bikin. Bêyî ku kar an pozîsyona wan di jiyanê de çî be, hişmendiya wan pêş dikeve û berfireh dibe her gava ku ew aqilê xwe bi awayekî afirîner û sûdmend bikar tînin. Her çalakiyek avaker beşdarî pêşveçûna mirovan dibe û têgihîştina wan fireh dike.

Lê mirov gelek caran dema ku tiştekî dikin li ser tiştekî din difikirin, û ew nizanin ka çawa hişê xwe li ser tiştê ku dikin balê bikişînin. Divê em fêr bibin ku bi hemû hêza xwe ya derûnî li ser tiştekî bifikirin. Divê bala me ya tevahî tenê li ser wê tiştî be. Divê mirov bêhal, bêcoş, an jî bêbersiv nebe. Kirina tiştan bi tembelî û bêxem dibe sedema windabûna enerjîyê û di encamê de, têkçûn û bêbextiyê.

Divê mirov ne tenê makîneyeke psîkolojîk a xwe-domdar be, mîna heywanekî ku li gorî instinktê tevdigere. Xeletiyêke mezin e ku mirov xwe şiyar neke û şiyaneke xwe yê derûnî neçalak bike. Xwedê ev şiyar dane me û dixwaze ku em wan

bi aqilmendî bikar bînin û ji her tiştê ku em dikin bi tevahî haydar û hişyar bin.

Divê em berî ku em her çalakiyekê bikin bi baldarî bifikirin û hişê xwe bi awayên ku alîkariya me dikin ku em mezin bibin û yekîtiya xwe ya bingehîn bi Afirînerê Hemûkar re pêk bînin bikar bînin. Divê her tiştê ku em dikin li ser bingeha aqilmendî û plansaziyek aqilmend be.

Erka mirovahiyê ye ku ji bo armancên bilind hewl bide. Baldariya li ser mijarên bêwate û bêqîmet, windakirina bêwate ya enerjiya derûnî ye. Divê giyayên di baxçeyê hiş de werin rakirin û bi kulîlkên evîna îlahî werin xemilandin, da ku ew Xwedayê bedew ê ku ji bedewiyê hez dike bikişîne. Ger hûn dixwazin ku ev baxçeyê rewşenbîrî di axa aqil de şîn û geş bimîne, divê hûn jiyanê hêsan bikin û wê ji tevliheviyê azad bikin. Bi kirina her tiştî bi baldarî û hişek baldar û bêserûber, hûn dikarin çalakiyên xwe analîz bikin, tiştê girîng û bingehîn hilbijêrin û tiştê rûberî û nehewce bavêjin. Dema ku karek qediya, hiş dikare jê were vekişandin û ji bo şopandina armancên din ên afirîner were bikar anîn.

Divê mirov fêr bibin ku hişmendiya xwe ya îlahî pêş bixin, ji ber ku ew tam ji bo vê armancê hatine afirandin. Ew li gorî qanûnên pêşveçûnê hatine afirandin da ku ew bikaribin hêzên xwe yên pîroz bikar bînin da ku Xwedê bibînin. Heywan xwediyê vê kapasîteyê nînin. Mamoste Lahiri Mahasaya li ser zanistekê dixebitî da ku alîkariya heywanan bike ku zûtir pêş bikevin, lê ew nejiya ku wê temam bike. Ez jî xwediyê hin rêbazan im ku pêşveçûna formên jiyanê yên jêrîn bileztir bikim. Lê gelo bi mîlyonan mirovên ku mîna heywanan dijîn û tevdigerin çi ye? Ew li vê dinyayê dijîn û dûv re bêyî ku armanca xwe bi cih bînin diçin. Ew dikarin niha bigihîjin wê armancê ger ew hêzên xwe yên derûnî balê bikişînin ser û wan bi rêkûpêk bikar bînin.

Tenê wateya jiyanê dîtina Xwedayê diloan û diloan e. Divê em wî bibînin. Mirov bi berdewamî û bê westan li wî digerin.

"Tiştê din" ku ew hevî dîkin dê bextewariya bêkêmasî û mayînde bîne wan

Ji bo wan ên ku li Xwedê geriyan û Ew dîtî, lêgerîn qediya ye, ji ber ku Xwedê ew tiştê mezin e!

Xweza hebûna xwedayî vedişêre

Çima ceribandî ji mirovahiyê re hat dayîn? Belkî ji bo ku ew hesreta wî hebûna bilind, ku ji her ceribandîneke dinyayî balkêştir û cazîbtir e, bikin. Defik û xefikên dinyayî yê ku mirovahiyê ji her alî ve dorpêç dîkin ne ji bo girtina wan in, lê belê ji bo teşwîqkirin û motîvekîrîna wan in ku li tiştên li dûr bigerin û wan bipirsin: "Kê ev hemû tişt afirandî? Kê min afirandiye? Ez kê me? Tu li ku yî, Xwedayê min? Çima tu ji min veşartî yî? Bi min re biaxe!"

Dema ku hûn rasterast bi van pirsan berê xwe didin Xwedê, Ew bersivê dide Piraniya mirovan di duayên xwe yê ji Wî re de kûr nakolin, û ji ber vê yekê ew Wî nabînin an jî Wî kifş nakin.

Divê em ji dil, di perestgeha giyan de bi Xwedê re biaxivin. Şagirtê hesretkar gazî Wî dike û dibêje:

"Xwedayê min, ez êdî nikarim tenê bedewiya ku te afirandî û di xwezayê de temsîl kiriye bibînim, lê ez dixwazim rûyê te bibînim, ku ji hemû kulîlkên xwezayê nazîktir û ji hemû rûyên cîhanê xweşîktir e. Ez dixwazim fêhm bikim ka çi li pişt xwezayê heye."

Heger kesek rûyê xwe bi maskekê veşêre, dîsa jî mirov dikare bizanibe ku mirovek li wir e. Bi heman awayî, xweza mîna perdeyeke mezin e, ku bi hebûna xwedayî tijî ye.

Xwedê li pişt perde û maskên xwezayê heye, lê mirovahî bi çavekî kurt û rûberî li hebûna hebûna ku li pişt perdeyên xwezayê veşartî ye nabîne.

Dema ez di bêdeng, aram û bi baldarî de rûdinim, ez di hundirê xwe de lerizînek şahiyê hîs dikim û ez dibihîzim ku Xwedê bi çirpe dibêje, "Ez li vir im".

Aqilê ku Xwedê daye me deriyê bihuştê ye: deriyê derve yê padîşahiya Wî ye. Lê mirov wê wekî ku divê bikar naynin. Ne hewce ye ku em li bendê bimînin heta ku em vê dinyayê bihêlin da ku aqilê xwe bikar bînin da ku Xwedê bigerin. Dem niha ye, û cih li vir e. Ew kesên ku dema li ser vê erdê ne, aqilê xwe bikar neynin da ku sirên jiyanê û sirên hebûnê bigerin, dê wan li tu deverê din nebînin.

Vedîtina Xwezaya Xwedayî

Çend rê hene ji bo kifşkirina ruhê kozmîk an jî xwezaya îlahî. Bêdengî yek ji wan e. Çavdêriya bêdengiyê tê wateya bêdengkirina hemû xwestekên ku hewl didin ji derve bikevin nav hişmendiya, ku alîkariya lêgerîner dike ku bikeve nav xwezaya xwe ya hundurîn û dest bide bingeha jiyanê xwe.

Rêyek din jî evîna îlahî ye, an jî bi hesret û durustî ji dil bi Xwedê re peyivîn. Kurtahî axaftin û dû re jibîrkin bêwate ye û bersiveke îlahî nade. Dîtina Xwedê dijwar e ji ber ku piraniya mirovan di derbarê ruhanîbûnê de ne cidî ne, û heta rêbazên lavakirinê jî bi piranî bêbandor in ji ber ku kûrahî û durustiya wan têrê nake. Divê dua bi kûrahî û coş werin dubarekirin heta ku ew bigihîjin hişmendiyek bilindtir. Duaya ku jiyan tê de bi hesreta Xwedê dişewite, duaya serketî û bibandor e. Divê we carekê bi vî rengî dua kiribe, dibe ku dema ku we bi bêhêvî tiştek dixwest, an jî hûn pir hewcedarê pereyan bûn û we bi xwesteka xwe hewayê pêxist. Divê em bi vî rengî li hember Xwedê hîs bikin. Divê em bi wî re

biaxivin, û wê hingê em ê bibînin ku ew guh dide me û bersiv dide, ji ber ku Ew Her tiştî Dibihîze, Bersiv dide.

Yoga yek ji rêbazên herî bibandor e ji bo gihîştina Xwedê û girêdana bi wî re. Ew gelek pratîkên meditasyonê vedihewîne ku hem zanistî û hem jî bibandor in. Zanayên mezin ên Hindistanê fêhm kirin ku mantiq ferman dide ku qanûnên rast û rêbazên taybetî hene ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, mîna ku qanûnên rast hene ku Xwedê bi wan karûbarên gerdûnê birêve dibe û birêve dibe.

Mamosteyên Hindistanê bi saya berdewamiya xwe û sepandina hêzên xwe yên derûnî yên bihêz qanûnên zanistî yên yogayê kifş kirin. Yoga dê bibe yek ji zanistên ceribandinî yên herî girîng di warê lêkolînên giyanî de.

Divê her kes lihevhatina pîroz bi Xwedê re bike. Ev tiştê ku mezinan di seranserê serdeman de bi şagirtên xwe re dikirin e. Ez ne tenê li vir im ku behsa şîrîniya hebûna îlahî bikim; armanca min a sereke ew e ku ez piştrast bikim ku yên din jî wê biceribînin. Ez dema xwe wînda nakim. Her tiştê ku ez dikim tenê ji bo Xwedê ye û ji bo rûmeta Wî ye. Ez ewqas di nav ramanên Wî de me ku ez ji derbasbûna demê û westiyayîbûna karên xwe yên rojane bêxeber im. Tewra dema ku ez dixebitim jî, ez hebûna Wî hîs dikim.

Ez ji Xwedê veqetiyam, ne ji bo yek saniyeyê jî

Ew rewşa ku min dixwest û ji bo wê gelek xebitîm e

Aştî li ser te be

Di Asoyên Xwezanîne de

Perestgeha ku Xwedê herî zêde jê hez dike, perestgeha aştî û aramiya hundirîn e ji bo bawermendên Wî, ku ew tê de dikevin nav wê da ku meditasyon û komunê bikin, cîhan û

xemên wê yên bêdawî li dû xwe bihêlin. Dema ku mirov di hundurê xwe de perestgehek bedewî û aştiya giyanî ava dike, ew ê bikaribe hebûna Xwedê hîs bike û nêzîkbûna Wî hîs bike. Wekî din, xeyalên cîhanê pir in û her tim hene, û fikarên wê dil tijî dikin.

Carinan mirov bêhêvî dibe, difikire ku ji bo lêgerîna Xwedê pir dereng e. Lê nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku heke mirov fêhm bike ku ev dinya xapînok û şaş e, û tenê giyan herheyî û bêdawî ye, wê hingê ew ê piştî veqetandina xwe ya dawî ji vê erdê bikeve cîhanek çêtir, her çend ev têgihîştin tenê kêliyêk berî mirinê were.

Her yek ji me zû yan dereng ji vê dinyayê tê girtin, û ji ber vê yekê divê em niha armanca jiyane fam bikin. Armanca bingeîn a ezmûna mirovan di vê dinyayê de ew e ku me teşwîq bike ku em li wateya jiyane bigerin. Divê em ji vê pêvajoya mirovahiyê ya her tim guherbar û her tim tevgerbar nemînin. Dema ku karwanê demê rêwîtiya xwe didomîne, hûn ê di dawiyê de fêhm bikin ku hûn beşek yekgirtî ya Yek, Xwedayê Hemûkar in. Naskirina Xwedê bikin armanca xwe, û bizanin ku lêgerînek cidî û samîmî ya sirra jiyane dê we ji gelek zehmetiyan xilas bike û we ji tirsên cûrbecûr xilas bike. Xemgîniya mirin, têkçûn, tengasî û xemgîniyê di hundurê mirov de panîkek mezin çêdike. Dema ku mirov nikare alîkariya xwe bike, û malbat û hevalên wî nikarin tiştek pêşkêşî wî bikin, bêhêvîti wan dorpêç dike, û cîhan di çavên wan de tarî dibe. Lê ne hewce ye ku bigihîjin wê rewşê. Ger ew di tevahiya jiyana xwe de li Xwedê bifikirin û bi Wî re têkilî daynin, ew ê di demên dijwar û rojên dijwar de Wî nêzîk bibînin.

Berî ku her mirovek din bi me re be, kî bi me re bû? Xwedê Û gava em ji vê dinyayê derkevin, kî dê bi me re be? Xwedê û ne kesek din. Lê wê demê naskirina Wî dê dijwar be, eger em niha hewl nedin ku Wî nas bikin. Ger hûn bi

dilsozî û kûr li Xwedê bigerin, hûn ê Wî bibînin, û baweriya we ku Ew her gav bi we re ye dê xurt bibe. Xem û xeyal dê we bihêlin, û hûn ê careke din neyên xapandin.

Her tiştê di hebûnê de ceribandinek e ji bo dîrxistina mirovahiyê ji Xwedê Lê Xwedê ji her ceribandineke dinyayê pir balkêştir e Ger hûn Wî bibînin, hûn ê vê rastiyê fam bikin û bikaribin Wî bi dua, hizirkirina giyanê û biryardariya bêdawî bibînin. Biryardariya dîtina Îlahî divê sabît be. Ji bo mirovekî zehmet e ku Xwedê nas bike heya ku ramanên wî mîna perrê di bayê de ji tişteki ber bi tişteki din ve diçin. Xwedê dixwaze were ba me, lê em ne bi Wî re hevkarîyê dikin û ne jî destûrê didin Wî. Mirovahî dibîne ku bi hêsanî li kêfên hestî yê demkî bigere û demê li ser şahî, dawet û civînên civakî winda bike. Bi rastî, "Jiyana vê dinyayê tenê kêf û şahî, xemilandin û pesnê xwe dayîn û pêşbazî di zêdekirina dewlemendî û zarokan de ye."

Eger Xwedê tişteki bixwaze, ew evîna mirovan e. Ew bi bêdengî li deriyên dilê me dixê, me vedixwîne cem xwe, lê piraniya mirovan naxwazin vegehin. Lê dîsa jî, dema ku cîhan li ber çavên wan tarî dibe û ew di nav xefikên pirsgirêkan de asê dibin an jî dibin qurbanê nexweşîyan, ew lez dikin ku dua bikin û alîkariya wî bixwazin. Her kesê ku di demên bextewarî û serfiraziyê de girêdanên aheng û lihevhatinê di navbera xwe û Xwedê de xurt bike, dê Xwedê li kêleka xwe bibîne dema ku ew hewcedarê wî bin. Lê her kesê ku di xurtkirina wê têkiliyê de paşve dixê, xwe mehkûm dike ku bi zehmetiyên xwe re rû bi rû bimîne û bi ceribandinên xwe re bi tena serê xwe têbikoşe heta ku ew bikaribin - bi aqilmendî û teslîmbûna tevahî - berê xwe bidin hevalê xwe yê herheyî û li deriyê Wî yê dilovan bixin.

Ji nav elaleteke mezin a mirovahiyê, pir kêm kes bi rastî û dilsozî li Xwedê digerin. Ew kesên ku du sed sal berê difikirîn ku ev erd a wan e li ku ne? Hemû çûne, û dibe ku

tenê çend kes, ew kesên ku berê xwe dane Xwedê û xwe nas kirine, bi rastî rastiya jiyanê fêmkirine. Lê her nîfşek li pey hev vê jiyanê wekî rast dibîne!

Lê ew jî mîna wan ji hêla xapandinê ve hatin xapandin
(Û nîfş bi nîfş vê yekê dibêje!)

Di dema mayîna me ya demkî li vir de, mirovahî girîngiyek mezin dide vê dîmenê. Lêbelê, divê em zêde di nav wê û bûyerên wê yên bêdawî de nemînin, ji ber ku heke em wiya bikin, em ê ji Xwedê dûr bikevin, ku bi berdewamî, bi rê û rêbazên bêhejmar, hewl dide ku me ji ber fikara xwe ya kûr a ji bo me û evîna xwe ya mezin ji bo me bikişîne cem xwe. Ew hemî mûcîzeyên ku em dixwazin bibînin pêşkêşî me dike: ecêbên tiştên ku mezin dibin û rêzika bêdawî ya rastîna xwezayê. Ew li pişt kulîlk û gulên sor e, û her kesê ku bi dilsozî li wî bigere bê guman dê wî bibîne. Zanyarên xwezayî ne bi duayên kor, lê bi şopandina qanûnên zanista empîrîk gihîştin keşfên xwe. Bi heman awayî, her kesê ku bi dilsozî û bi dilsozî qanûnên giyanî yên zanistê bikar tîne, dê bixweber Xwedê li kêleka xwe bibîne. Dem hatiye ku mirovahî çavên xwe yên giyanî veke û fêmkirina bike ku dîtina Xwedê hewceyê xîreta bêdawî û şopandina hûrgulî ya qanûnên Wî ye.

Neteweyên cuda di huner û zanistên cuda de pispor bûne. Hindistan hunera zanistî ya naskirina Xwedê bi dest xistiye, lê tevî vê rastiye jî, li Hindistanê jî gelek şarlattan hene, ji ber vê yekê pêwîst e ku di navbera sexte û rastîna de cudahî were kirin.

Divê di navbera zanîna giyanî û zanistên xwezayî de hevsengiyek were danîn. Bêyî vê hevsengiyê, kes û netewe dê di nav bêbextî û wêranîyê de bikevin. Ger rêberên cîhana nûjen ji hêla giyanî ve ronak bibin û bi hev re bixebitin, ew dikarin di nav çend salan de şer û xizaniyê ji erdê derxînin. Hişmendiya giyanî tê wateya naskirina hebûna îlahî di

hundurê xwe de û di hemî zindiyên din de. Ev hişmendî bi tenê dikare cîhanê xilas bike, û bêyî wê, ez hêviyek ji bo aştîyê nabînim. Bila mirovahî bi xwe dest pê bike. Dem pir bi qîmet e ku neyê windakirin. Erk me neçar dike ku em rola xwe di anîna padîşahiya Xwedê de li ser rûyê erdê bikin.

Gelek kes ji lêgerîna Xwedê dudil in, ji tîrsa ku jiyan dê tarî û bêzar bibe, ji bedewî û şahî bêpar bibe. Lê berevajî vê rast e! Bextê paqij ku ew kesên ku bi rastî Xwedê nas dikin û bi Wî re di ahengek bêkêmasî de dibînin, nayê gotin. Ez şev û roj di rewşek kêfxweşiya giyanî de me. Ew kêfxweşî Xwedê ye, û naskirina Wî tê vê wateyê ku meriv hemû xemgîniyan veşêre û bêyî poşmaniyê wan veşêre.

Xwedê ji mirovan naxwaze ku xemgîn, bêzar, bêkes, an jî xemgîn be. Ev ne têgihîştina rast a Xwedê ye, û ne jî rêya rast e ku meriv kerema Wî bi dest bixe. Her ku mirov bêtir aştîyê biceribîne, ew qas mirov dikare hebûna îlahî hîs bike. Çiqas bextewariya mirov mezintir be, ew qas mirov bi Xwedê re di ahengekê de dibe. Yê ku Xwedê nas dikin bextewar in ji ber ku Xwedê çavkaniya şahîya herî mezin e.

Mirov hewl didin ku di alkol, seks û pereyan de bextewariyê bibînin, lê rûpelên dîrokê tijî çîrokên hêviyên wan ên şikestî û xewnên wan ên nehatine bicihanîn in.

Dema ku min di meditasyonê de derbas kir, jiyana min bi awayekî bêhempa berhemdar kir. Hezar şûşeyên şerab nikarîbûn ew kêfxweşiya ku min bi rêya meditasyonê jiya biafirînin. Di wê kêfxweşiyê de rêberî û şehrezayiya îlahî heye. Dema ku mirov bi Xwedê re di ahengekê de be, her çend bi nezanî xeletî bike jî, ew ê bizanibe ka meriv çawa xeletiya xwe rast bike, û heke ew ramanek xelet derbibire, Xwedê dê bi evîn rêberî û sererastkirina wî bike.

Bes e li bendê bimînin! Her kesê ku van gotinan dibihîze an dixwîne dizane ku ez rastiyê dibêjim. Ger ez hemû hêzên

ku Xwedê daye min nîşan bidim, mirov dê ne ji ber evîna Xwedê, lê ji ber mûcîzeyan ber bi min ve biherikin. Lê ez ne xwediye wê celeb şagirtê rûkal im. Divê ew ne bi hêzê, lê bi evîna Xwedê werin kişandin, û ev armanca min a jiyane ye.

Eger min Xwedê nas nekira, min ê bi vî rengî neaxivîya. Her kes dikare wî nas bike ger bixwaze. Ez hewl nadim ku mirovan bi bangkirina hestên wan qezenc bikim, lê belê ez bi hişê wan re diaxivim, mantiq û têgihîştina wan çareser dikim. Baweriya kor bêkêr e. Divê mirov şiyane têgihîştinê yê ku Xwedê daye wan çalak bike û tiştan wekî ku tê dîtin qebûl neke. Di şûna wê de, divê ew sedem, bandor û mantiqa li pişt meyl û pratîkên xwe yê giyanî fam bikin. Ger hezar devên min hebûya, ez ê wan hemûyan bikar bînim da ku li ser Xwedê û girîngiya zivirîna ber bi Wî û naskirina Wî biaxivim.

Mirov nizane bi windakirina zanîna Xwedê çi winda dike, ji ber ku wî qet bi rastî Wî nas nekiriye! Û gava ku ew bi Wî ve girêdayî bibe, tu hêzek dinyayî nikare wî dûr bixe. Tenê daxwaza min ew e ku ez ji lêgerînerên dilsoz re çavnebariyek ji Xwedê bidim, ji ber ku dîtina ronahiya Wî û ceribandina bextewariya Wî ji hemî xezîneyên û rûmetên cîhanê hêjatir e. Nasîna Xwedê ji her kêfa dinyayî derbas dibe. Û gava mirov xezîneya xezîneyan bibîne, hemî daxwazên dilê wî dê werin bicîhanîn. Bi rastî, Xwedê hemî xwestek, xewn û daxwazên min bicîh aniye.

Ez niha ji bo tiştan hewl nadim ji ber ku ew bi berdewamî tên ber bi min ve. Dema ku Xwedê xwe bide te, ew ê hemû daxwazên te bicîh bîne. Wê demê ne hewce ye ku tu tiştê bipirsî ji ber ku her tiştê ku tu dixwazî dê di destê te de be. Lê pêşî, divê em ji Xwedê re îspat bikin ku em wî ji hemû diyariyên ku ew dide me bêtir dixwazin.

Xwedê gazî me dike û dixwaze em berê xwe bidin wî. Mamosteyên mezin pêşeng in ku ger em şopa wan bişopînin, em ê ji zanîn û ezmûna wan sûd werbigirin, û ev yek ji me re hêsanîr dike ku em armanca xwe diyar bikin û bigihîjin ewlehiyê. Çawa ku mirovek dikare bi fêrbûna ji zanyarekî mezin bibe zanyarekî mezin, lêgerînerê jî dikare bi bidestxistina zanîn û şehrezayiyê ji mamosteyekî ku xwediye zanîna îlahî ye, bibe yek ji mezintirîn hebûnên giyanî.

Perçeyek komir ne tîrêjên rojê digire û ne jî vedigerîne, lê elmas dike. Bi heman awayî, hişên ku ji ber guman, neyînîti û bêxemiya giyanî hişk bûne, nikarin ronahiya îlahî bistînin. Lêbelê, hişên mîna elmasê, yê ku bi samîmîyetî, bawerî, berdewamî û biryardariya rastî tijî ne, dikarin ronahiya hişmendiya îlahî bistînin û şehrezayiya pîroz nîşan bidin.

Ji bo piraniya mirovan, ol tenê kevneşopiyê malbatî, sûdeke civakî, an jî adeteke ku bi exlaq û etîkê ve girêdayî ye. Têgihîştineke wan a rastî a esas û girîngiya olê tune ye.

Ew kesên ku Xwedê wekî pêdiviya dawîn a jiyanê nagerin, wateya olê fam nakin. Çima hemû mirov ji bo pereyan hewl didin? Ji ber ku ew wê ji bo rehetî û xweşiya xwe girîng dibînin. Ew ne hewceyî kesî ne ku vê rastiya eşkere fêrî wan bike ji ber ku ew wê bi tevahî baş dizanin. Çima, wê hingê, piraniya mirovan pêdiviya naskirina Xwedê fam nakin? Ji ber ku ew xwedî têgihîştina rast nînin. Min di jiyana xwe ya zû de dît ku bersivên teolojîk ên ji bo hin pirsan nikarin têrkeriya tevahî bînin giyan heya ku rastiyên wan bi zanîn û ezmûna rasterast neyên ceribandin.

Bo nimûne, dema ku min di temenê ciwaniyê de diya xwe winda kir û hezkiriyên min ên din yek li dû yek koça dawî kirin, serhildanek bêdeng li dijî jiyanê di hundurê min de çêbû, û kes nikaribû min teselî bike an jî rastiyên jiyana min mirinê rave bike. Di dawiyê de, min biryar da ku ez ê bi

hewldanên xwe bersivê bi xwe bibînim û min ev sond ji xwe re da: "Ez ê tiştekî bi korî qebûl nekim, lê ez ê bersivê ji Afirîner û Mamosteyê vê gerdûnê bibînim."

Min rasterast ji Xwedê xwest ku sirên jiyanê ku kesek din nikare ji min re rave bike, rave bike.

Min meraq dikir çima hin kes xizan û hin dewlemend, hin kor û yên din saxlem çêdibin, hinên din jî nikarin vê sirra ku xuya ye dijberî edalet û dilovaniya Xwedê ye çareser bikin. Di dawiyê de, Xwedê rêberiya min kir ba hin mamosteyên giyanî yên ronakbîr ku gihîştine rewşek yekîtiya îlahî û bi zanîna xwe ya hundurîn bersivên têrker ên sirên jiyanê dîtine. Li wir, min ji bo hemî pirsên xwe bersivên têrker û ji bo hemî lêpîrsînên xwe ravekirinên îqnakirî wergirtin.

Li vê dinyayê gelek tundrewên olî hene. Hin ji wan tenê têgihîştineke hestiyarî ya olê hene, û dema ku hestên wan tîn manîpulekirin, ew dibin hîsterîkên olî. Lê coşa hestiyarî têkiliya mirov bi Xwedê re qut dike û têgihîştina wî ya giyanî tarî dike.

Mirovên hestiyar her tim hewceyê tiştekî ne ku hestên wan bitevizîne û hewesên wan ên giyanî geş bike. Dema ku hûn bi mantiqî û aqilane diaxivin, ew daxwaza berdewamkirina axaftinê winda dikin û gotinên we monoton û bêzar dibînin. Lê manîpulekirina hestên yên din celebek xapandinê ye, heqaret li aqilê mirovan dike, û veşartina rastiyên giyanî ji wan e.

Di heman demê de, tundrewên olî yên xwedî meylên rewşenbîrî jî hene ku ji kûrbûna nav lêkolînên cûrbecûr ên teolojîk an felsefî kêfxweş dibin, xwe dixapînin ku bawer dikin ku ew xwediyê pileyeke bilindtir a zanîna pêroz in ji ya ku bi hestiyarî tê ajotin. Lê teşwîqkirina rewşenbîrî celebek din a "bêhişkirinê" ye, an celebek din a xapandina derûnî ye

ku bi rastî tiştê ku lêger dixwaze peyda nake, lê tenê di geşkirina hestên wan û tevdana hestên wan de biserdikeve.

Fîransên olî têgihîştineke kûr a olê nînin; ew pir caran tiştên ku bi rastî fêr nekirine û bandora wan li ser jiyana wan tecrûbe nekirine, wekî tepeser dikin. Ger hûn pirsek giyanî ji wan bipirsin, ew lez dikin ku metelok an nivîsarên pîroz vebêjin, li bendê ne ku hûn li wir rawestin ji ber ku ew ji bo diyalogek aram, aramdar û mantiqî kêmasî in. Ne mubalexe ye ku meriv bibêje ew tenê berdevkên giyanî yên vala ne, û danûstandina bi wan re bêtir ye ji ber ku ew piştrast in ku ew her tiştî ji destpêkê heta dawiyê, ji A heta Z dizanin.

Fanatîkên olî piştrast in ku heya ku hûn bi ti awayî bawer nekin, çarenûsa we wêranbûn e.

Mamosteyekî zana bi vî rengî dersan nade. Ew raya xwe pêşkêş dike û argumanên xwe bi delîlan piştgirî dike. Ol divê xwestekên me yêr manewî tîr bike û daxwazên me ne bi gotinan, lê bi delîlên bêguman pêk bîne. Min qet nexwest ku ewqas hişk bim ku ez nikaribim hişê xwe bikar bînim û têgihîştina xwe çalak bikim. Dema ku ez bi mamosteyê xwe Sri Yukteswar re hevdiîtin kirim, wî ji min re got:

"Gelek mamoste hene ku piştî ku hişê te kor kirin û ferman dan te ku tu li dû mantiqa wan biçî, ji te bawer bikin, lê ez dixwazim ku tu çavên hişê xwe vekirî bihêlî, û ji bilî vê, ez ê çavekî din ji te re vekim, çavê aqilmendiyê."

Sri Yukteswar hînkirinek daye min ku ez dikarim rastiya wê bi xwe fam bikim. Ji ber vê yekê ez ketim vê rêyê, ku kes nikare min jê dûr bixe an jî min ji rê derxe.

Tundiyeke din jî lîberal, lîbertaryan e ku li pey her tiştî diçe û bi tişteki ve girêdayî nîne!

Ji ber ku ew xwe xwedî hizrek vekirî û fireh dibîne, ew dibêje, "Hemû rêyên giyanî baş in, ji ber vê yekê ez ê bi yek ji wan ve girêdayî nebim." Lê bi hemû rêzgirtina ji bo hemû rêyên giyanî û baweriyên olî, divê mirov nebe perperokek giyanî ku her tim di her alî de digere û difire.

Divê ji lîberalîzma derewîn û fanatîzma kor dûr bisekinin, û li şûna wê divê aqilmendî were pejirandin da ku di hewildanên giyanî de biserkevin û armanca jiyanê bibînin.

Her hewldanek ku mirov ji bo Xwedê dike dê ji hêla Wî ve were dîtîn. Lê heya ku mirov li ser bingeha aqilmendiyeke saxlem rêyek ber bi Xwedê ve neşopîne, pêşveçûna wî ya giyanî dê hêdî be. Lêgerînerên dilsoz dê hin zanîne bi dest bixin, lê ew kesên ku bi korî bawer dikin û bi mekanîkî dua dikin, dibe ku gelek enkarnasyonan derbas bikin berî ku bigihîjin Xwedê.

Lêgerîn heta ku tu rêya ku li gorî meylên te yê hestyarî û rewşenbîrî ye bibînî, û li ser wê rêyê îsrar bike. Her tiştê ku tu dixwînî û fêr dibî bi baldarî lêkolîn bike, û bêyî ku tu mamoste an hînkirinê biceribînî qebûl neke.

Zêrfiroşek dikare di navbera kevirên rastîn û sexte de ferq bike. Bi heman awayî, mamosteyek giyanî ya rastîn dikare di navbera lêgerînerên dilsoz û kesên meraqdar de ferq bike. Hin hînkirinên giyanî distînin lê di jiyana xwe de wan bicîh naynin. Lêbelê, sûdê rastîn ê her hînkirina giyanî di têgihîştina giyanê wê û sepandina aliyên wê yê pratîkî di jiyana rojane de ye. Axaftina li ser xwarinê an tenê dîtina wê birçîbûnê têr nake. Mirovek birçî divê heta ku têr bibe bixwe. Wekî ku tê gotin, "Yê ku bi diranên xwe dixwe, sûdê dide xwe"

Divê pêşî lêgerînê ruhanî fêrî Xwedê bibin ku nas bikin. Balkişandina ser pere an tenduristiyê pêşî dûrketina ji armancê ye. Rast e ku her tişt ji Xwedê tê, lê ew kesên ku

berî her tiştî li dû tiştên din diçin, dê sînardarkirinên wan tiştan hîs bikin, her çend ew herî dewlemend û saxlem bin jî. Mamosteyê ruhanî yê jêhatî û zana Xwedê nas dike û jê hez dike, û xwesteka wan ji bo Xwedê ji hemû xwestekên din derbas dibe.

Waizekî hewl da ku min razî bike ku ez rêberiya wî ya giyanî qebûl bikim, û di encamê de soz da ku gelek şopîner dê hebin. Lê pêşniyara wî bala min nekişand ji ber ku armanca min tenê Xwedê ye, ne komkirina şopîneran. Mamosteyên rastîn her gav hewl didin ku xwesteka naskirina Xwedê di dilê we de biçînin; ew ê tu carî we nexin rêyeke bê encam.

Stûna bingeîn a olê lihevhatina bi Xwedê re ye. Cihên îbadetê divê nebin cihên şahiyê, reqsê, nîşandana fîlman, an kombûnên civakî yên dubare. Ev çalakiyên kêfê mirovan ji Xwedê dûr dixin. Divê şahî li derveyî cihên îbadetê were girtin, ku divê mirov tenê ji bo yek armancê serdana wan bikin: girêdana bi Xwedê re. Hestkirina hebûna xwedayî li cihên îbadetê armanca sereke ya serdana van cihên pîroz û pîroz e. Ev tiştê ku min bi dil û can bawer kiriye û tiştê ku min li gor wê jiyaye ye.

Eger ez ji we re behsa fêkiyek ecêb bikim ku min kifş kir û salek tevahî her roj bi baldarî ji we re rave bikim bêyî ku hûn qet tama wê bidin, hûn ê bi têra xwe ji nirxa wê bawer nekin. Bi heman awayî, tenê bihîstina xutbe û dersên li ser rastiyê nikare birçîbûna giyan têr bike. Ew kesên ku bi bihîstinê razî ne bêyî ku hewl bidin Xwedê nas bikin, tenê têrkeriyek derewîn bi dest dixin. Divê mirov birçîbûnek kûr ji bo Xwedê hîs bike, bi dilsozî û dilsozî li Wî bigere. Armanca dersên olî, xutbe û dersan ew e ku di giyan de hesretek giyanî ya mezin û mezin ji bo Xwedê şiyar bike.

Car caran, ez rastî kesekî/ê tîm ku ez tê de hesreta Xwedê hîs dikim. Lê naskirina Xwedê ji vê pir mezintir e!

Lêgerê ku bi rastî Xwedê nas dike carinan tevahiya gerdûnê bi ronahiya Wî tijî dibîne - çi ezmûnek ecêb û ecêb! Lê ev nikare di şevê de çêbibe. Naskirina Xwedê pratîkek dirêj û domdar a wan rê û rêbazên giyanî yên ku ber bi zanîna Îlahî ve diçin, hewce dike.

Xwesteka bextewariyê ji hemû xwestekan herî xurt e. Bedewiya rastîn û mayînde tenê di Xwedê de tê dîtin. Dema ku hûn hebûna Wî kifş dikin, hûn bi kêfxweşîyeke mezin tijî dibin, kêfxweşîyeke ku hûn nikarin li tu derê an di tiştêkî din de bibînin. Mamosteyê min, Sri Yuktiswar, ji min re got:

Dema ku kêfa te ya di hizirkirin û ahenga giyanî de ji hemû kêfên din derbas dibe, te Xwedê dîtîye. Ger tevahiya cîhanê bidaya te, tu nizaniba çawa pê re mijûl bibî; tu ê xwe bargiran û her tim li ser her tiştî bi fikar bidî. Ger te jiyana padîşahan, serokkomaran, mîran û navdarên cîhanê bizanibûya, tu ê bidîta ku ew bêaram û xemgîn in, ji hêla pêlên tengahiyê ve têne avêtin û ji her alî ve ji hêla bayên fikaran ve têne lêdan. Wan rojên xwe wekî kuklayên di destên çarenûsê de derbas dikirin. Lê yê ku bi Ronahiya Cîhanê re yekbûyî ye, mirovek bi rastî bextewar e. Her çend tiştêk wan tune be jî, ew her tiştî xwedî dikin ji ber ku ew bextewar in. Yê ku bi Xwedê re yekbûyî ye ji tiştêkî natirse ji ber ku Xwedê di dilê wan de dijî, û dilê ku Xwedê tê de dijî ji tirs û fikaran azad e.

Hemû cihên îbadetê ji bo armancekê xizmetê dikin, û ji ber vê yekê ez ji wan hemûyan hez dikim Dema ku ew dibin cihên hevpariya rastîn bi Xwedê re, ew mîsyona xwe ya bilind pêk tînin. Divê ev cih mîna şaneyên mêşan ên ku bi hingivê zanîna Xwedê tijî ne bin, û girîngî û nirxa wan di vir de ye. Xwedê ji dilên dilsoz ên ku bi tevahî ji Wî re dilsoz in hez dike, û ew ê serdana wan dilan bike her çend xwediyên wan li derve di bin ezmanê vekirî de îbadet bikin jî. Dema ku mirov ji bo îbadetê dicivin, divê ew ji ber evîna Xwedê û

xwesteka hîskirina hebûna Wî vê yekê bikin. Lêgerînerên dilsoz ji dogmatîzm, hişkbûn û xudperestiya teolojîk nerazî ne. Ya ku ji bo wan girîng e rêyek bi bandor e ku bi Xwedê re têkilî daynin û bigihîjinê.

Dema ku mirovek bi hemû hebûna xwe ji Xwedê hez bike, hemû kiryarên wî/wê dê li ser rastiyê bin, û evîna wî/wê ji bo Xwedê dê nehêle ku ew ji bo berjewendiyên xwe yên xweperest mirovan bikar bîne an jî wan bixe xeterê.

Çiqas tarîtî kûr be jî, ronahî dema ku tê vexistin wê ji holê radike. Ger em çiraya evîna îlahî di hundurê xwe de vêxin, tariya nezanîna wê wînda bibe. Zanista yogaya giyanî alîkariya lêgerîner dike ku hişê xwe li ser Xwedê bisekine û evîna dilê xwe ber bi Wî ve bibe. Ew her weha rêbazek zanistî ya îsbatkirî pêşkêş dike da ku lêgerîner bikaribe ahenga pîroz a pêwîst ji bo hezkirina bi tevahî ya Xwedê bi dest bixe.

Xwedê ew şiyana hezkirina malbat û hevalên xwe daye me, û divê em vê şiyana bikar bînin da ku em wî hez bikin mîna ku em ji mirovên xwe yên herî ezîz ên li ser vê erdê hez dikin. Divê mirov bikaribe bêje, "Ez ji te hez dikim, Xudan, mîna ku bav ji kurê xwe hez dike, mîna ku evîndar ji hezkiriyê xwe hez dike, mîna ku heval ji hevalê xwe hez dike, ez ji te hez dikim ji ber ku tu çavkaniya hemû evîn û hemû qencyên hebûnê yî, û ji ber ku tu bavê min, diya min, hevalê min, axayê min, hezkiriyê min û her tiştê heyî ji bo min î."

Dema ku mirov bi rastî ji dil ji Xwedê hez dike, ew şev û roj wê hezkirinê ji bo Wî hîs dike

Îro gelek kes ji te re dibêjin "ezîzê min" an "hevalê min ê herî nêzîk", lê sibê ji ber sedemekê te terk dikin. Ev ne evîn e. Yê ku dilên wan bi Xwedê tijî ne, nikarin zirarê bidin tu kesî. Dema ku tu bê şert û merc ji Xwedê hez bikî, Ew dilê te

bi evîna xwe ya paqij ji bo her tiştî tijî dike. Ev evîn ji hêza tu zimanê mirovan wêdetir e ku wesf bike.

Mirov nikare bi dil û can ji Xwedê hez bike heya ku ew xwe nas neke. Ev xwenaskirin carinan di xewa kûr de bi awayekî nehişmend çêdibe dema ku mirov ji hebûna xwe wekî giyanek haydar e. Lê ew dikare bi rêya meditasyonê jî were bidestxistin. Dema ku mirov xwe wekî giyanek nas bike, ew hebûna Xwedê di hundurê xwe de kifş kiriye. Neynika heyvê di ava tarî an tevlihev de bi zelalî nayê dîtin, lê dema ku rûyê avê aram û zelal be, wêneya heyvê bi tevahî xuya dike. Ev jî bo hişê jî rast e: dema ku hiş di aramiyê de ye, hûn rûyê mîna heyvê yê giyanê xwe bi zelalî dibînin, ji ber ku giyan neynikên Xwedê ne. Dema ku em - bi rêya meditasyonê - ramanên aloz ji gola hişê dikişînin, em xwe wekî neynikek paqij a giyanê îlahî dibînin, û em fêhmî dikin ku giyan û Xwedê yek in.

Yoga her wiha fêhmî me dike ku em enerjî û hişmendiya jî laş derxînin û wan ber bi çavkaniya wan ve, ku ew jî Xwedê ye, ve bibin. Ew her wiha fêhmî me dike ku em hêza jiyanê jî hişmendiya laşî bo hişmendiya îlahî rêkûpêk bikin û veguherînin.

Dema ku mirovek ji Xwedê re dua dike, divê hiş û bala wî bi tevahî li ser Wî be, bêyî ku di wan kêliyan de li ser tiştekî din bifikire. Xwedê ramanên me dizane, û divê em di dema meditasyon û duakirinê de hişê xwe li ser Wî bigirin. Ger ramanên me dest bi gerandinê bikin - ku xwezaya wan e - divê em wan dîsa vegerînin ser balkişandin û hizirkirinê. Dema ku ez ji Xwedê re dua dikim, hişê min li ser Wî disekine. Ger hûn vê hêza bêdeng a balkişandinê pêşve bibin, hûn ê bibînin ku rojekê, çi qas mijûl bin jî, roj û şev dê bi hişê we di Xwedê de derbas bibin.

Divê em ji yê din jî bi dilsozî hez bikin. Mirovê asayî nikare ji vê celebê evînê hez bike ji ber ku ew bi egoya xwe

ya piçûk ve girêdayî ne û ji ber vê yekê hîn fêhm nekiriye ku Xwedê di hundurê wan de û di hemî hebûnên din de dijî. Ez ji mirovan hez dikim û bi wan re wekhev tevdigerim ji ber ku ew hemî şewqên giyanî yên Xwedê ne. Ez nikarim kesî ji xwe re xerîb bihesibînim ji ber ku ez dizanim ku em hemî beşek ji yek giyanê îlahî ne. Dema ku hûn wateya rastî a olê, ku naskirina Xwedê ye, fam bikin, hûn ê fêhm bikin ku ew ez-ya weya bilind e û ew di hemî afirandinên xwe de bi wekhevî û bê alî heye. Wê hingê hûn ê bikaribin her kesî wekî ez-ya xweya bilind hez bikin.

Ez hewl nadim şopîneran bikşînim, ji ber ku ev ne armanca min a jiyanê ye. Ji bo min ferq nake ku bi sedan an bi hezaran beşdarî dersên min bibin an kursî vala bimînin. Bi rastî, ez çend bawermendên dilsoz ji bi sedan kesên meraqdar lê bêwijdan tercîh dikim. Armanca min tenê ew e ku ez alîkariya mirovan bikim ku xwe nas bikin. Dema ku mirov fêhm bikin ku naskirina Xwedê erkek pêroz û îmtiyazek giyanî ye, em ê li ser vê erdê şahidiya sibehek nû bikin. Pirtûk, xutbe û ders êdî têrê nakin ku lêgerê ku bi rastî dixwaze hebûna Xwedê hîs bike têr bikin. Lê gava ku ew rastiyê fam bikin, ew ê jiyanê wekî ku bi rastî ye bizanibin.

Divê em rastiyên ku em dibihîzin û dixwînin bicîh bînin da ku ew tenê raman nemînin, lê bibin baweriyên xurt. Xwendina Nivîsarên Pêroz divê di lêgerînerê giyanî de xwesteka naskirina Xwedê şiyar bike. Lê ji bo gihîştina wê armanca bilind, tiştêk şûna ramana kûr nagire.

Tiştê ku bi rastî pêwîst e ezmûna giyanî ye. Tenê ahenga îlahî dikare bêzariya kûr a ku ji nebûna armancê di jiyanê de derdikeve holê ji holê rake. Ezmûna giyanî rastiyek diyarkirî ye û dikare bi riya ramana rojane û hizirkirinê were bidestxistin. Mimkun e ku meriv Xwedê bi riya meditasyonê nas bike. Û gava ku hûn hebûna Wî biceribînin, guman dê winda bibin, ewrê nezanîne dê belav bibe, û hûn ê aştîyek

hîs bikin ku we berê qet nedîtîye, ji ber ku aştiya îlahî bêhempa ye.

Dem hatiye ku mirov rastiye bi xwe kifş bikin. Tiştê ku ez ji we re dibêjim, hûn jî dikarin kifş bikin ger hûn bixwazin. Dibe ku ev hînkirin ji bo hin kesan felsefî xuya bikin, lê ew kesên ku wan bicîh tînin nirxa wan dizanin û xelatên wan distînin.

Mamosteyê min bi her hînkirineke nû ya giyanî ya ku min jê digirt re ji min re digot: "Divê tu vê rastiye bizanibê" Û min jî bizanibû!

Dema min mamosteyê xwe dît û ev rê keşif kir, ez ji ezmûna xwe piştrast bûm ku ew rêyeke saxlem e ku ber bi zanîna Xwedê û rastiye ve diçe, û ji ber vê yekê min tevahiya jiyana xwe ji wî û ji bo xizmetkirina mirovahiyê terxan kir.

Li her cihê ku hûn li cîhana mezin a Xwedê bin, silav li ser we be

Nêrînên zanîna giyanî

Mamoste ji şagirtekî ku di rêya giyanî de rêberiya wî
:digeriya re got

Hêvî neke ku mirov te û destkeftiyên xwe yên giyanî
qebûl bikin, lê tenê li Xwedê bigere

Dema ku tu fêhm bikî ku di hundirê te de aşî heye, tu ê
fêhm bikî ku di her tiştê qenc ê di afirandinê de aşî û
.ahengek heye

Tu dê Wî di bedewiya xwezayê de bibînî, hebûna Wî di
dostaniya rastîn de hîs bikî, û bereketên Wî di xwestekên

hêja û niyetên birûmet de biceribînî, bêyî armancên
xweperest. Tu dê hebûna Wî li pişt perdeyên aramiyê hîs
.bikî

Û di hemû tiştên ecêb de

Bi dilgermî li derî bixe û perde dê were rakirin û tu dê
rûyê herî bi heybet di hemû geşî û heybetmendiya wê de
bibînî

Eger tu ji Xwedê hez bikî, tu dê evîna Wî hîs bikî, û
tişteki din nikare te bixapîne. Ezmûnên madî dê te
.biceribînin

Ji ber ku te bextewariya giyanî tam nekiriye. Dema ku tu
.wiha bikî, tu ê ferqê bizanibî

Azad be di hilbijartinê de. Nehêle tişteki te sînordar bike,
û nehêle ku kes te kontrol bike an jî destwerdanê li
.bextewariya te bike

Xweya te beşek cuda ji tevahiya kozmîk e û divê tu wê
tevahiya bêkêmasî bibînî da ku hişmendiya bextewar
.biceribînî û kêfên evîna îlahî tam bikî

Derxistina evînê ji zindanan nefret û kîne

Em ji te dixwazin, Xudan, ku ronahiya xwe li ser giyanên
me bibiriqe

Û bi bereketên xwe yê zêde evîndarên xwe û ewên ku
.li alîkariya te digerin serşokê bikin

Û bila ew xeyalên şer, tundûtûjî û mirinê ji me dûr bixe

Û me îlham bike ku em aştiyê bikin armanca xwe

Û evîn dabînkirina me ye

Armanca me ew e ku em xwe ji qedexeyên heyî rizgar
bikin

Eger mirov tenê hewl bide ku pere berhev bike û
xwestekên bedenî bicîh bîne

,Serkeftinên ku ew bi dest dixê kêm û bêwate ne

Ji ber ku ew roj wê were ku ew ê hemû destkeftiyên
dinyayê li dû xwe bihêle

Lê eger ew bi saya Xwedê dewlemend bibe

Ewê ji hemû padîşah û mirovên dewlemend ên dinyayê
dewlemendtir be

Ew xezîneyên pîroz di destê wan de ne ku ji Xwedê hez
dikin

Ewên ku ji bilî dewlemendiya giyan bi tiştekî din razî
nabin

Gava ku ew dixebitin ku meylên xwe yên giyanî pêş
bixin

Û ji bo xwedîkirina hesreta wan ji bo çavkaniya jiyana
wan

Û vejîna evînê ji kêrhiya nefret û xerabiyê

Ew hişmendiya xwe ji nirxandinên teng ên dinyayê
bilindtir dikin

Ber bi asoyên azadî, aştî, ronahî û şahî

Ew firehiya xwe ya bêdawî fam dikin

Ew têgihîştin û zanînek nûvekirî tecrûbe dikin

Û gava ku ew tovên raman û kirinên baş diçînin

Di meydanên hişmendiya wan de

Awirên wan vekirî ne

Û hêzên wan ên kognîtîv têne çalakirin

Philamson, eslê wan ê rastîn

Ew Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de dibînin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku rêberiya me bike da ku
em xwe nû bikin

Û em hebûna xwe ya giyanî ji zindanên tariyê derdixin

Ber bi meydanên azadî, aramî û roniyên zanînê ve

Fêkî û sebzeyên teze xurekên girîng in

Ji dersa li ser xwarinê

Li Encinitas, California - Hezîrana 1940an de hat
radestkirin

Proteîna goşt ne tenê çavkaniya girîng a enerjîyê ye

Hin ji xwêyên mîneral ên ku di sebze û fêkiyên nepijandî
.de têne dîtin jî çavkaniyên girîng in

Her çiqas beşek mezin ji goşt mîqdarek girîng a enerjîyê
peyda dike jî, heke goşt ji bo demek dirêj di parêzê de
serdest be, ew ê dev ji peydakirina wê enerjîyê berde. Wekî
din, vexwarina zêde ya proteînê dikare bibe sedema
jehrîbûna proteînê, ku çavkaniyek westandin û nexweşiyê
ye. Bi kurtasî, proteîna zêde bi qasî kêmbûna proteînê bi qasî
.zirardar e

Eger hûn dixwazin ji westandinê xilas bibin, çareseriyek
di xwarina rast de ye. Goşt dibe ku enerjîyek demkî peyda
bike, lê ew gelek toksînan dixê nav laş. Xwarina xwarinên
xav û nepijandî yê bêtir dê hestên westandinê kêm bike û
.we enerjîk bike

Fêkî û sebzeyên tevahî enerjîyê zêde dikin, lê fêkî û sebzeyên tevahî nîrxek xurekî pir mezintir pêşkêş dikin. Lêbelê, hin kes tenê naxwazin dem ji bo xwarina wan bi vî rengî veqetînin

Sîstema helandinê madeyên kîmyayî derdixe û wan li seranserê laş belav dike da ku li celebên şaneyên guncaw binêre

Laş ji gelek hêmanên kîmyayî pêk tê, û xwarin divê kêmasiyên wan hêmanan rojane temam bike

Divê xwarina rojane têra xwe proteîn, vîtamîn, mîneralan, hin rûn û rûn, û mîqdarek guncaw ji karbohîdratên xwezayî dihewîne, di heman demê de nîşasta û şekerê safîkirî bi qasî ku pêkan be kêm bike

Çavkaniyek mezin a enerjîyê têkelbûna ava porteqalê û behîvên hûrkirî ye, ji ber ku behîv dema ku bi ava porteqalê re têkel dibin çêtir tene helandin

Her wiha girîng e ku meriv gelek şilekan vexwe. Ger ava bi kalîte baş tune be, ava fêkiyên teze, ava gûzê hindî û zebeş lêzêdekirinên pir baş û cîgirên qismî yên ava paqij in

Di pêşerojê de, mirov wê ji ber feydeyên tenduristiyê yên ku ev ava fêkî û sebzeyan peyda dikin, bêtir ava fêkiyan û ava sebzeyan vexwin

Hem kompleksên kêmasiyê û hem jî kompleksên serdestiyê xirab in

Kompleksa kêmasiyê bi qasî kompleksa serdestiyê xirab e, ji ber ku kesek ku xwe kêmas hîs dike nikare serdestiya xwe ya di hundurê xwe de nîşan bide

Mirov, ji ber ku xwezaya wî giyanî ye, bi çirûskek pîroz hatiye xelat kirin, û xelet û xelet e ku meriv bifikire ku ew

nizm e an jî bifikire ku ew ji her kesî bilindtir e û mîna kesekî
.ku bê rûmet an eslê wî tune tevbigere

Dema mirov serbilindî nîşan dide, siya stûr a serbilindiyê
ronahiya Xwedê di giyanê wî de vedişêre

Ji ber vê yekê, divê ji herdu girêkan bi hev re dûr
bisekinin ji ber ku her du jî li pêşiya pêşketina giyanî asteng
.in

Bila em hîs bikin ku Xwedê bi me re ye, îlham û rêberiya
.me dike, û ew evîna herî mezin e di jiyana me de

Ewên ku Xwedê nas dikin hîs dikin ku ew xulamên her
.kesî ne û nafikirin ku ew ji yên din çêtir in

Kompleksa kêmasiyê bi kesên ku ramanên wan qels û
binhişmendiya wan qels e ve girêdayî ye, lê kompleksa
serdestiyê ji serbilindiya nefretkirî û xudperestiya derewîn
.çêdibe

Herdu girêk jî ji bo mezinbûna giyanî wêranker in û li ser
xeyal û paşguhkirina rastiyê ne, ne li ser têgihîştina saxlem û
.biryara rast

Baweriya bi xwe divê bi serketina li ser qelsiyên mîrasî
yên mirovan were pêşxistin. Kesên ku wê dixwazin, divê
hewl bidin ku şîrîniya wê bi destkeftiyên berbiçav di jiyana
xwe de biceribînin, bi vî rengî xwe ji kompleksên kêmasî û
.xudperestiyê rizgar bikin, bi alîkariya Xwedê

Raz û çavkaniya zindîtiyê

Ji bo ku laş xwarinê veguherîne enerjiyê çend
demjimêran hewce dike. Lê her tiştê ku îradeyê teşwîq dike
.û çalak dike, yekser enerjiyê çêdike

Îrade ji şaneyên laş û ji depoya enerjiyê ya mêjî zindîtiyê
.distîne, ku enerjiya ji xwarinê tê derxistin lê tê hilanîn

Îrade her wiha bi rêya stûna piştê çalakiyên nû ji
.çavkaniya kozmîk dikişîne nav laş

Ji ber vê yekê, sirra zindîtiyê di parastina enerjiya mirov
.de û anîna enerjiya nû bo laş bi rêya îradeyê de ye

?Ew çawa tê kirin

Pêşî, divê mirov bi dilxwazî û bi dilxwazî tevbigere. Ger
tiştekek hêjayî kirinê hebe, divê ew bi dilxwazî û bi dilxwazî bê
.kirin

Dema ku hûn bi dilxwazî xebitin, hûn xwedî mîqdarek
mezintir a enerjîyê ne ji ber ku hûn ne tenê enerjîyê ji
demarên di mêjî de dikişînin, lê di heman demê de herikînek
.mezin a enerjiya kozmîk dikişînin nav laş

Jinek ku ji bo evîndarê xwe xwarinek xweş amade dike,
.tiştek bextewarî û zindîtiyê ye

Lê eger ew neçar bimîne ku li dijî daxwaza xwe xwarinê
.çêbike, ew ji destpêkê ve westiyayî hîs dike

Ji ber vê yekê, îrade enerjîyê tîne

:çîroka kurt

Carekê, ez bi hevarekî xwe re li ser pîrozan diaxivîm.
Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna
wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di
rastiyê de şarlattan in ku Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş
nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pîşeyê
brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê yekê ji min re got,
min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku yek brokerê pêbawer
tune ku ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv
da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev
e ku min mebest kir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew
bêdeng ma. Min bi aramî û bi diloanî berdewam kir, "Ez li

ser brokeriyê tiştekan nizamim, û hûn jî li ser pêrozan tiştekan
".nizandin

Milyaketên enerjîyê

Xwedê me wek milyaketên enerjîyê afirand

Û me di laşên fîzîkî de danîn

Me hemû bala xwe da ser laşên nazik

Û me giyanê giyanî yê ku bi enerjîya jiyana kozmîk
barkirî bû ji bîr kir

Niha divê em bi rastî hewlek bidin ku em xwe konsantre
.bikin

Ji bo ji nû ve bidestxistina hişmendiya tevahî

Koka serkeftinê di mezinbûna têgihîştina giyanî de ye

Bi saya wê em ji xwezaya xwe ya nemadî haydar dibin

Û ku wêneya Xwedê di hundirê me de dijî

Gula yekem li baxçeyê manewiyetê, gula bawerî û
hêviyê ye

Lêbelê, fêkî zanîna rastîn e ku bi rêya xwe-ceribandinê
.tê bidestxistin

Geşbîn be û bizanibe ku tiştên baş û bereketên jiyane li
.benda te ne

Heta ku hûn bi dilsozî û fedakarî kar bikin

Ji bo vegerandina mîrateya xwedayî ya windabûyî

Mirovekî bi rastî ruhanî mirovekî hevseng e

Kesek ku xwe razî hîs dike, ji tenduristiyeke baş kêfxweş
dibe, û têgihîştina wî/wê zêde dibe

Ew xwediyê dewlemendiya giyan û xezîneyên
şehrezayiyê ye

Ew piştrast e ku alîkariya Xwedê tê
Çiqas jiyan dijwar be û şert û merc jî dijwar bin
Rûyê Xwedê di bedewiya xwezayê de ji me re eşkere
dibe

Û dengê wî bi melodiyên nazik û safîkirî bi me re diaxive

Û ji dengên şîrîn û nerm ên evîndaran

Û bi dengê bilind ê erkê

Teşwîqa ku me ber bi qencî û aştiyê ve dibe

Bextewarî û zanîn dengê Xwedê ne

Ya ku gazî me dike ku em vegerin mala pîroz

Malekî aramî û aştiyê

Û ji hebûna wî ya şîrîn kêfê werbigirin

Û bedewiya wê ya bêhempa û bilindtir

Cîhan bi awayekî ecêb xapînok e, û divê em jî wisa
nêzîkî wê bibin. Ger em pêşî li xapandin û xeyalên wê
.dernekevin, em ê nikaribin alîkariya kesekî din bikin

Divê em ji bîr nekin ku di tenêtiya hişk baldar de
kargeha hemû destkeftiyên mezin heye. Û di vê kargeha
ecêb de, divê em bi berdewamî şêwazên îradeya xwe
biafirînin da ku em li ser hemû rewşên neyînî bi ser bikevin
.an jî bi bandor li hember wan mijûl bibin

Divê îrade bi berdewamî were perwerdekirin û bikaranîn

Mirov gelek derfet hene ku di vê kargeha erdî de
bixebite heya ku ew dema xwe winda neke û enerjiya xwe
.bê feyde xerc neke

Bi şev ez ji daxwazên dinyayî vedikişim da ku bi xwe re
bim

Dûr, dûr ji dinyayê

Bi tenê bi îradeya xwe re di tenêtiya xwe ya giyanî de
Li ku derê ez ramanên xwe ber bi aliyê ku ez dixwazim
ve digerinim

Min biryarek kûr da

Dema ku ez îradeya xwe ji bo çalakiyên saxlem û
sûdmend teşwîq dikim, ev ji bo min serkeftinê diafirîne. Bi vî
rengî, min gelek caran îradeya xwe bi bandor bikar aniye.
.Lêbelê, ev tenê bi karanîna domdar a îrade tê bidestxistin

Çi hesteke xweş dê bi te re çêbibe dema ku tu bikaribî
bibêjî û piştrast bikî, "Îradeya min, ku bi îradeya îlahî barkirî
"!ye, dê tiştê ku ez dixwazim ji bo min bi dest bixe

Eger mirov bêxem bibe û her tiştî bispêre îradeya îlahî
bêyî ku îradeya xwe ya ku Xwedê daye wî bikar bîne, ew ê
.encama ku lê digere negire

Hêza îlahî dixwaze bi dilxwazî alîkariya te bike

Divê em wê ramanê ji hişê xwe derxin ku Xwedê, bi hêz
û hêzên xwe yên serxwezayî, ji me dûr e û di dûrtirîn
deverên ezmanan de veşartî ye, û divê em ji bîr nekin ku
îradeya îlahî li pişt îradeya me ya mirovî ye, lê ew hêza
mezin, mîna okyanûsek ku bi pêl û dirêjkirinên xwe tijî dibe,
.nayê heya ku hiş vekirî nebe û dil werbigire

Dua

Ey Dayika Gerdûnî

Ku bibe tenê agir di dilê me de
Û ji bo belavkirina tariya giyanên me
Û di hêstirên me yên evînê de ji bo te
Evîna me ji bo tiştên dinyewî bişo
Û em kêfxweş in ku bi we re razî ne
Xemgînî û xemgîniyên me carekê û her û her ji holê
rakin

Dilên me yên biçûk bikin dilên mezin
Ew tevahiya hebûna we dihewîne
Û di neynika xwezaya te ya îlahî de
Werin em xwe bêkêmasî û pak bibînin
Bila agirê evîna me ji bo te bilind bibe
Li jor agirên xwestekên erdî
Bi milyonan ceribandin xwe wek te vedişêrin
Û ew me her tim dixapîne

* * *

!Were, ey şahiya îlahî ya paqij û bêkêmasî
Bikevin perestgehên bêrîkirina me ji bo te
Bila gerstêrk aşîxwaz be
Li çiyayên me, di şevên tarî yên nezanînê de
Bila ew rêberiya me bike û me bi ewlehî vegerîne
!Ber bi stargeha we ya ewle û parastî ve

Çirçirkên ji Bêdawîtiyê

Çargoşeya yekem a Xeyam

Ji aliyê Edward Fitzgerald ve hatiye wergerandin û ji
.aliyê Mamoste Paramahansa ve hatiye şîrovekirin

Navdariya Omar Xeyam li Rojava ji ber wergera çaran a
Fitzgerald a nîvê sedsala nozdehan a wî ye, ku wekî wergera
.herî baş a heta niha bo îngilîzî tê hesibandin

Mamoste Paramahansa Omer Xeyam wekî yek ji mîstîkên
mezin û xwedî pileya bilind a zanîna xwe dihesiband, û ku wî
sembolîzm bikar dianî da ku ezmûna xwe ya giyanî û ezmûnî
îfade bike, û ku ew bi awayekî xav şaş hatibû fêmkirin, û ku
lêkolîner têra xwe kûr neçûne da ku felsefeya wî ya giyanî ya
.ku wî di çaran de razandiye fam bikin

Hişyar be! ji bo Sibehê di Tasa Şevê de

Kevirê ku stêrkan difirîne avêtiye

Û va ye! Nêçîrvanê Rojhilat girtiye

Bircê Sultan di Çembera Ronahiyê de

:Wergera Erebî

Hişyar be, çimkî sibê kevir avêtiye nav şûşeya şevê

Bi temamî belavbûna stêrkan

Û li vir nêçîrvanê Rojhilat e

.Wî bircê Sultan zeft kir

Bi çengek ronahî

:Şirove û şîrovekirin

:Şirovekirina wateyan

Sibê: Ew berbanga şiyarbûnê ji hebûna erdî ya xeyalî ye

Keştiya şevê: tariya nezanînê ku giyanê nemir di
hişmendiya teng û bi sînor a mirovan de dîl digire

Kevir: Paqijkirina giyanî

Stêrk: Çirûska balkêş a xwestekên maddî

Nêçîrvanê Rojhilat: Hikmeta Rojhilatî ya bi hêz ku
.bermahiyên xeyalan ji holê radike

Çemberek ronahî: şewqa şehrezayiya pîroz, ku tariya
.zordar a ku giyanê dîl û zincîr dike, ji holê radike

:Jêfêhmî

:Bêdengiya hundirîn bi dengekî nizm dibêje

Hişyar bin! Dev ji xewa nezanînê berdin, çimkî sibeha"
aqilmendiyê şikestî ye. Kevirê safîkirina giyanî bavêjin ser
keleka tarî ya nenasê da ku wê bişkînin û stêrkên tarî û geş
".ên xwestekên madî yên bêronî belav bikin

Li ronahiya şehrezayiya Rojhilat binêre, nêçîrvan û"
wêrankerê xeyalan, çimkî wê bi çengelek ronahiyê bircê
bilind ê giyan girtiye û tariya wê ya madî ya sînordar ji holê
".rakiriye, bi tevahî ji holê rakiriye

Ey niştecihên bajarê xeyalan, dev ji xewê berdin! Çimkî"
tîrêjên rojê yên peyama giyanî ya şehrezayiya hundirîn
".derketine holê

Fêr bibe ka meriv çawa kevirê zexm ê safîkirina giyanî
bikar tîne da ku keştiya tarî ya nezanînê bişkîne û xwesteka
.kêfên madî yên demkî jê derxe

Ji nêçîrvanê aqilmendiyê, yê ku bi berdewamî li giyanên"
ku li ronahiyê û li rastiyê digerin digere, dersekê bistîne, da

ku wan bi aûreyek şahiyek bi heybet, şahiyek azadiya
".herheyî dorpêç bike

Vegera Kurê Windabûyî

Carekê, gelek sal berê, min yek ji xwendekarên xwe dît
ku ber bi aliyê dijber ve dimeşiya

Bi têgihîştina encamên neçar ên kiryarên wî, min hewl
da ku bi karanîna her rêbazek mantiqî wî razî bikim ku dev ji
rêbaza kirinên xwe berde, lê min dît ku ez nikarim alîkariya
.wî bikim

Ji ber ku wî niyet kiribû ku di rêya xirab de bimeşe

:Di dawiyê de, min ji xwe re got

".Madem ew wisa dixwaze, ez ê wî bi tenê bihêlim"

Lê evîn û xema min ji bo wî zû vegeriya, ji ber vê yekê
.ez li bin dareke hêjîrê rûniştim û dest bi xeyalkirina wî kirim

Bi coşeke mezin, min peyama rewşenbîrî ya jêrîn

:berdewam jê re dişand

Xwedê ji min xwestiye ku ez ji te bipirsim ku tu di"

".derbarê niyeta xwe ya kirina tiştê de fikra xwe biguherînî

Êvarê, hestek bihêz a întuîtîv ku min di beden û hişê

.xwe de hîs kir, min bawer kir ku ew bi rastî vedigere

Ji nişkê ve, "kurê windabûyî" xuya bû, piştî ku vegeriya

:malê, wî silav da wan û got

Tevahiya rojê, li her derê ku ez çûm û çî min kir, min"

"?rûyê te didît." Ev tê çî wateyê

Min bersiv da: "Xwedê bi rêya min gazî te dikir. Ev

".gazîya Wî bû, ne ya min

Xwesteka min ji xweperestiyê nebû, lê min bi biryar bû
.ku ez neçim

Ev cih dê heta vegera we vekirî bimîne

Ev cureyê sêwirandinê dikare guhertinên mezin bîne. Bi
!rastî jî hêzek ecêb e

Dema ku te rêya xwe destnîşan kir û biryar da ku li ser
rêya xwe berdewam bikî, divê tu îradeya xwe çalak bikî û
hewlek pratîkî bidî, û wê demê tu dê bibînî ku hemû
hêmanên serkeftinê dê ji cihên ku tu dizanî û ji cihên ku tu
.nizane werin ba te

Di îradeya te de, ku bi enerjiya îlahî tijî ye, bersiva
duayên te heye

Dema ku hûn wê îradeyê bikar tînin, hûn pencereyê
.vedikin ku hûn bi riya wê bersivek ji duayên xwe distînin

Ev ezmûna min e. Berê min hewl da ku hin tiştan bikim
tenê ji bo ceribandina îradeya xwe, lê niha ez wisa nakim ji
ber ku ez encama wê ji berê ve dîzanim: her tiştê ku ez
.dixwazim bi saya Xwedayê Teala tê bidestxistin

"Ji pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Werin em Xwedê bikin şivanê giyanên xwe

Û ronahiya îlahî keşf e

Li ser rêyên sar ên jiyane

Ew di şevên tevliheviyê de ronahiya rêber e

Û roja piştrastbûnê di saetên şiyariyê de

Û stêrka rêber di deryaya tariya hebûna erdê de

Werin em ji bo alîkarîyê ji Wî bipirsin û îlhama wî bigirin

Ji ber ku cîhan dê bilind û nizimên xwe bidomîne

Bûyerên wê mîna pêlên har aloz in

?Em ê ji ku rêberiyê bistînin

Ew ne di adetên me yê bêstîqrar û alîgir de ye

Ne ji hawîrdora me ya ku di bin bandoran de ye

Ne ji welatên me û ne jî ji cîhana me

Berevajî vê, ew dengê rastiya rêber e

Ji kûrahiya ruh derdikeve

Her gav tenê li Xwedê difikirim

Min ruhê xwe spart wî

Min dilê xwe spartin wî

Min evîn û hesreta xwe ber bi wî ve araste kir

Divê em ji Xwedê bêtir baweriya xwe bi tiştekî din

neynin

Û ku em baweriya xwe bi wan kesan binin ku dê

ronahiya Wî eşkere bikin

Ew ronahî rêberê min e

Ew şehrezayî û evîna min e

Hêza bêhempa

Û rastiya ku nayê derbaskirin

Niha û her û her

Hin kes hene ku di ramanên xwe de ewqas tundrew in
ku ew bawer dikin ku ji bo ku di jiyane de biserkevin, divê ew
.mîna makîneyekê bê rawestan bixebitin

Ji aliyekî din ve, mirovên ku ji wan ne kêmtir tundrew in hene, ji ber ku gava ew bi mijarên giyanî re eleqedar dibin, .ew daxwaza her tiştî winda dikin, û ev helwestek xelet e

Bo nimûne, ew bawer dikin ku ne hewce ye ku tiştekî ku hewceyê baldarî û hewldanek laşî ya dijwar be were kirin, û ew şîreta asketîzmê û devjêberdana hemî tiştên madî dikin. .Lê ev helwest sekinandina rewşenbîrî vedişêre

Di bin cilê ruhanîyeta derewîn de

Min dît ku mamosteyên mezin pir bi cîhanê re eleqedar dibin lê bêyî ku bi wê ve girêdayî bin. Dema ku tiştek xweşik didan mamosteyê min, ew lê xwedî derdiket û diparast, lê heke ew bişkê an zirar bibûya, ew dikeniya û digot, "Eleqeya min bi wê re bi dawî bû ji ber ku wê pir zêde bala min .kişand." Ew ji cîhanê dûr bû ji ber ku ew ne girêdayî bû

Ez heman hest dikim ku ez teqdîr dikim tiştê ku Xwedê dide min, lê heke ez wê winda bikim, ez wê bêriya nakim

Carekê, kesekî kincekî xweşik bi şapîkek da min, û ew kincekî pir biha bû, ez kêfxweş bûm ku min ew ji çirîn û qirêjbûnê diparast heta ku ez jê bêzar bûm û min got: "Ya "Xwedê, ez ne hewceyî vê tengahiyê me

Rojekê, ez çûm holeke li Los Angelesê da ku gotarekê bidim, û hema ku ez gihîştim û min dest bi derxistina kincê xwe kir, min dengê xwedayî bihîst ku got: "Hemû tiştên ku di bêrîkên kincê xwe de ne, bi xwe re bibin." Ji ber vê yekê min

Piştî dersê, ez vegeriyam odeya depoya kincên cil û .bergan û min dît ku kinc - Xwedê te biparêze - winda bûbû

Ez ji ber vê yekê pir aciz bûm, ji ber vê yekê yekî got, "Netirse, em ê ji te re paltoyek din bikin." Min got, "Ez ne ji ber ku min palto winda kir aciz im, lê ji ber ku kesê ku palto ".girt, şapîkê ku bi palto re bêkêmasî li hev tê jî negirtiye

Divê em nehêlin hestên me me kontrol bikin. Mirov çawa
dikare bextewar be eger tenê cil û berg û tiştên xwe yên din
?eleqedar bike

Ev nayê wê wateyê ku cilên paqij û rêkûpêk li xwe nekî
an jî xanî ne paqij û rêkûpêk bikî, lê belê tê wê wateyê ku
.zêde bi van mijaran ve girêdayî nebî an jî bi wan mijûl nebî

Carekê ez ji bo şîvekê hatim vexwendin û her tişt pir
xweşik û baş hatibû amadekirin, min ji şîvê pir kêf girt, lê
mêvandarên me pir ditirsiyan, ji tirsê ku her tişt li gorî planê
.neçe, û di encamê de, wan bi fikarên xwe atmosfer xera kir

Kesên ku pir hesas in pir caran fikar û nerehetiya yê
din hîs dikin. Çima tirs û fikar hene? Divê em çêtirîn xwe
bikin, dûv re bêhna xwe vedin û bila yê din bêhna xwe
vedin. Divê em bihêlin ku tişt bêyî ku zorê bidin wan, bi rêça
xwe ya xwezayî biçin, û wê hingê yê li dora me jî dê
.aramiyê bibînin

Berhemhênanên Parmenîd

Li pişt îradeya mirovan îradeya îlahî û armanca herikîna
.bêdawî ya enerjiya kozmîk heye

Ew ji bo nîşandana her tiştê ku di jiyana de baş û
,sûdmend e

Ji ber vê yekê, her kesê ku bi îradeya bilind ve girêdayî û
.sabît bimîne, dê bi alîkariya Xwedê biserkeve

Îrade enerjî û xwestek e ku ber bi gihîştina armancek
diyarkirî ve tê rêve kirin

Bêyî îradeyê tiştek nayê kirin; bi rastî, heta tevgereke
sade jî di jiyana rojane de bêyî bikaranîna îradeyê nayê
.afirandin

Piraniya mirovan tiştên ne-esasî dikin û hewlên xwe bi
.awayekî avaker nadin

Xwestin ji îrade cuda ye, her çend xwestek dikare wekî
.katalîzatorek ji bo îrade tevbigere

Di pêşxistina îradeyê de, divê mirov berî her tiştî xwedî
.biryardarî be û têgihîştin, feraset û şehrezayiyê bikar bîne

Ev tê pişt perwerdekirin û bi hişmendî bikaranîna
.îradeyê ji bo gihîştina armanca xwestî

Pêdivî ye ku rêwîtî û hewldan berdewam bikin heta ku
armanc pêk were

Dema ku mirov biryar dide ku bigihîje armanca xwe ya
.hêja, dev ji hewildanê berdide ne guncaw e

An jî dibe ku ew xwe bide ber rewşên dijwar

Dema ku hişmendî bi îradeya bilind re di ahengekê de
be û raman û îrade bê navber li ser ramanek taybetî
bisekinin, hêza îradeyê dê bi çalakiya kozmîk a bêdawî û
.bêdawî têr bibe

Îradeya mirov ku ji hêla nezanî û xwestekan ve tê
rêvebirin, êş û tengahiyê tîne ser xwediyê xwe

Ji bo tama bextewariya rastîn, divê xwestekên baş li ser
yên xerab serdest bibin, û divê îradeyek di rêça rast de ber
bi çavkaniya rastiyê û çavkaniya hemû qencyên heyî ve
.were arastekirin

Çima divê mirov ji şahidiya derewîn dûr bisekine? Ji ber
.ku derew durûtî û xapandinê pêş dixe

Xiyanet li ber Xwedê yek ji gunehên herî mezin e.
Tawanbarkirina bi derewîn a kesekî ji bo berjewendiya
kesane an ji ber xwesteka tolhildanê cureyek sondxwarinê

ye. Ger her kes vê pratîkê bişopanda, di nav mirovan de
.kaos û anarşî dê serdest bibûya

Guhdarîkirina şahidiya derewîn a li dijî kesekî din
pejirandina şahidê derewîn û beşdarbûna di tevgera wî ya
şermok de ye, û ew guhdarîkirin û pejirandin bê guman dê
veguhere pevçûnek hestiyarî ya navxweyî ku aramiya giyanê
.têk dide û aramiya jiyanê têk dide

Tewra ku ew demkî mafdar be jî, kiryar di dawiyê de dê
bi tundî berevajî bibe û tengahiyê û êşa psîkolojîk biafirîne ku
.hişmendiye têk dide û li wijdanê dixê

Çavnebarî encamên zirardar û giran jî hene, ji ber ku ew
êşa kesane tîne serê kesê çavnebar ji ber ku raman û hestên
.ku mirov derdixe vedigerin ba wî

Ewê ku evîn û fedakarî dide, dê di berdêla wê de
hezkirin û muameleya fedakar werbigire, lê ewê ku ramanên
çavbirçîtî, xweperestî û çavnebariyê dişîne, dê van tiştan bi
.heman rêjeyê bîne ser xwe

?Çima divê mirov diziyê neke

Ger her kes bi dizî, dizî û zorbaziyê bijîya, dinya wê çawa
ba? Di wê rewşê de, sûcên herî hovane û hovane wê
bihatana kirin. Ji bo parastina milk û veğerandina kelûpelên
.dizî wê şerên dijwar biqewimin

Dizî kiryarek e ku li dijî normên civakî ye û mafên kesên
din ji wan bêpar dike, û ji ber vê yekê ew li dijî qanûnên
hebûnê ye, û civak xwedî îmkanên guncaw û rêbazên
.bibandor nînin da ku bi sûcdaran re mijûl bibin

Dema ku diz dikevin zindanê, dibe ku adetên wan ên
kevin bêtir bicîh bibin, û dibe ku ew dema ku bi sûcdarên din
re têkilî datînin adetên nû yên xirab jî bi dest bixin. Ger ev

biqewime, piştî serbestberdanê dê ji berî ketina zindanê pir
.xirabtir bibin

Em ji te dixwazin, Xudan, ku tu me pêroz bikî da ku em
xerabiyê nebihîzin, xerabiyê nebînin, xerabiyê nepeyivin, an
.xerabiyê nefes nekin

Em ne destê xwe didin xerabiyê, ne xerabiyê hîs dikin,
ne xerabiyê difikirin, ne jî xerabiyê xeyal dikin

:Pêkhatayên ku em rojane bi kar tînin ev in

Têgihîştinên me yê hestî

û hestên me -

û aqilê me -

Hemû ji Xwedê deynkirî ne, û em bêyî Wî nikarin
.saniyeyekê jî bijîn

Lêbelê, dema ku em diyariyên Wî bi kar tînin, em li ser
Wî wekî ku divê em bifikirin, ne jî em bala xwe didinê ku ew
.heq dike

Berevajî vê, em li pey kêfên hestî û armancên dinyayî ne
ku bi tevahî bi cîhana madî re li hevahengî û girêdanek
.tevahî bi wê re ne

Ev sedema bingeîn a hemû êş û azarên me ye

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, û ji ber vê yekê em
nikarin tama bextewariya rastîn bizanibin heya ku em
hebûna Wî di hundurê xwe de nebînin û nektara bextewariya
.Wî di giyanên xwe de tam nekin

Ne jî em dikarin xwediyê wê hêza pêroz bin ku bi îradeya
.xwe tiştê ku em rojane hewce dikin bi dest bixin

Heta ku em fêhm nekin ku Xwedê çavkaniya wê hêzê ye,
.divê em xwe bispêrin wî û berê xwe bidin wî

Bi dilên spasdâr ji bo hemî bereketên ku Ew bi
berdewamî li ser me dibarîne

Eger hûn şikir bikin, bê guman ez ê [xêr û qenciya] we
.zêde bikim

Dema ku dilên me bi spasdariya ji bo Diyarkerê Herî
Comerd tijî dibin, ew dibin perestgehên pîroz ji bo hebûna Wî
ya bi heybet, û ev serkeftina herî mezin e ku mirov dikare bi
dest bixe, ji ber ku armanca jiyane ew e ku mirov bi Afirînerê
.xwe re di ahengekê de be, nêzîkî Wî bibe û Wî nas bike

Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê û li rastdariya wî}
{bigerin û ev hemû tişt wê ji we re bêne zêdekirin

Bi bîranîna berdewam a Xwedê û hizirkirina bi dilovanî li
ser Wî, em ê fêhm bikin ku Ew evîndarê me ye, ku em
.bijarteyên Wî ne, û ku em di bereketa Wî de xwedî par in

Padîşahiya bextewarî, evîn, ronahî û qenciye

Dema ku em li ser bereketên zêde yên Xwedê difikirin,
ku ya herî mezin ew e ku em azadiya hîlbijartinê bikar bînin
da ku rêya rast bişopînin ku ber bi lihevhatina bi armancên
bilindtir û gihîştina bextewariya giyanî ve diçe, her roj bi
kêfxweşiya hundurîn a nûvekirî tijî dibe, û em herikînek pîroz
hîs dikin ku diherike nav jiyana me, ji ber vê yekê spasdârî
.dilên me tijî dike, û jiyana tam û wateyek heye

Ew kesê ku bi rêya hizirkirina tefsîrkar dikare qanûna
îlahî ya ku bi awayekî sirrî dixebite bibîne, qet dev ji
pesindan, şikirkirin û xwe li ber Wî yê ku hemû evîn, pesin û
.spasdârî jê re ye bernade

Werin em Xwedê, çavkaniya hemû qenciyên hebûnê, bi
bîr bînin û werin em bîranînên xwe bi evîna dilsoz a ku ji
.kûrahiya dilê me derdikeve, tevlihev bikin

Ji Xwedê re, ku jiyan jê diherike, evîn dibirîq, û bereket
bê rawestan diherike

Werin em hemû kesên ku ji bo mirovahiyê mûmek
vêxistin, an tovên baş di axa cîhanê de çand, an ramanên
ronakbîr belav kirin, an jî kirinên baş û tevgerên esil teşwîq
.kirin, bi dilgermî bi bîr bînin

Werin em dilên xwe ji bo evînê vekin, bila em hişê xwe ji
bo îlhamên ronakbîr vekirî bihêlin, û bila em ji Xwedê alîkarî
.û rêberiyê bixwazin

Di tiştên ku em dikin û difikirin de

Tirs dil jehr dike

Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiyên
.girîng e

Ev çalakî bi berdewamî di tevgerên masûlkeyan, karê
dil, pişik û dîyaframê, metabolîzma hucreyî, reaksiyonên
kîmyewî yên xwînê û di karê organên hestî yên motorî (dem)
.de tê bikar anîn

Wekî din, gelek enerjîya girîng li ser raman, hest û îrade
.tê xerckirin

Tirs çalakiya jiyanê qels dike û yek ji dijminên herî hov
.ên îradeya çalak e

Tirs çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi
demaran ve diherike, ditepisîne û asteng dike, da ku ew
xuya bikin ku felc bûne, û laş sist dibe û zindîtiya wê bi
awayekî berbiçav û girîng kêmkirî dibe (tirs astengkerê
.demaran e!)

Tirs ji holê rakirina sedema tirsê nabe alîkar. Ew îradeyê
qels dike û mejî teşwîq dike ku sînyalek astengiyê bişîne

organên laş. Tirs dil jehr dike, helandinê xirab dike û dibe
.sedema gelek nexweşiyên laşî

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, hûn ê ji tiştekî
netirsin û hûn ê bikaribin li ser her astengî û astengiyê bi ser
.bikevin

Bi wêrekî û baweriyê "Daxwaz" xwestekek e ku bê enerjî
ye, lê "niyet" biryardariya kirina tiştekî ye: bicîhanîna
xwestekek an xwestekek. Lê "îrade" dikare bi gotina "Ez bê
westan dixebitim heta ku tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim"
.were îfade kirin

Dema ku hûn îradeya xwe perwerde dikin, hûn dikarin
hêzên çalakiya jiyanê berdin û rêve bibin, li şûna ku hûn
tiştek bixwazin bêyî ku hûn tiştê ku ji bo bidestxistina wê
.hewce ye bikin

Divê em hêviya xwe winda nekin, lê belê divê em
bizanin ku Xwedê derfet li pey derfetê dide me ku em rewşa
xwe baştir bikin, ramanên xwe bilind bikin û di jiyanê de
.tiştên nû û bikêrhatî ji bo xwe û yên din biafirînin

Eger em ji şêwaza jiyanê xwe ne razî bin, divê em rê û
rêbazên nû bikolin ku dê heta radeyekê razîbûn û rehetiya
.psîkolojîk bidin me

Divê em li ser tiştekî bifikirin ku rewşa me baştir bike û
jiyana me watedar û hêja bike, û dû re jî wê yekê bixin
.pratîkê

Tiştê ku bi lezgînî pêwîst e guhertinek di hişmendiya de
.an jî guhertinek di rêça wê de ye

Divê em biryar bidin ku em ê nehêlin pirsgirêk bandorê
li me bikin û me ji hevsengiyê derxînin, û em ê nehêlin ku
fîkarên me jiyanê me xirab bikin, hestên me dagir bikin û
.atmosfera me xera bikin

Û ku em nebin qurbanên adetên zirardar û
taybetmendiyên zirardar, û em azad û bêserûber bin mîna
.çûkên li ezmanan

Pêwîst nîne ku mirov bêliv û neguher bimînin. Divê
perdeyên xeyalê ji cewhera giyan bîn rakirin da ku ew bi
paqijî û hêza xwe bibiriqe, û şahîya bilind a ku Xwedê daye
.mirovahiyê eşkere bike

Xwedê hewildanên baş, armancên rewa û biryardariya
.serkeftinê pîroz dike

Li pişt jiyana me hêza Ruhê Bilind heye, û li pişt îradeya
.me okyanûsa kozmîk a Îradeya Îlahî heye

Em beşek yekgirtî yê wê okyanûsa bêdawî ne. Dema ku
em digihîjin wê û tê de avjeniyê dikin, hişmendiya me
.berfireh dibe û em firehiya xwe hîs dikin

Fikirîna li ser wê me nêzîkî wê dike, û fikirîna li ser wê
me ber bi wê ve dibe

Hewldana berdewam a ji bo lihevhatinê bi wê re zanîn,
.biryardarî û enerjîyê dide me

Amadekariya rojane ya hişmendiyê evîna îlahî û
bereketên ezmanî tîne

Ew bê navber ber bi me ve diherike û parek mezin ji
.xezîneyên okyanûsê dide me

Di hundirê her mirovan de hişmendiyek îlahî ya veşartî
heye ku li benda derfetê ye ku xwe îfade bike

Û ji bo derketina ji jêrzemîna teng û sînordar a egoyê

Çawa ku mirov ji xewneke tirsnaq şiyar dibe û fêhm dike
ku tiştê ku dîtiye ji bilî xewnekê ne tiştek din e, hişmendiya
îlahî jî mirov teşwîq dike ku ji xewna xew û tevliheviyê şiyar

bibe û bigihêje hişmendiyeke nû û têgihîştineke saxlem a
.wate û armanca jiyane

Eger em dixwazin berbanga şiyarbûna giyanî biceribînin
û roniyên bê guman bibînin, divê em guh bidin dengê
hundurîn

Em bersiva teşwîqên wê didin. Divê em kevirên xeyalê û
kevirên nezaniyê yên ku pêşveçûna giyan asteng dikin û
.tevgera wê asteng dikin, ji rê derxînin

Û em bi destê hesretê li deriyê şiyarbûna ji xewa
bêxemiyê bidin, da ku em bikarin bayê bextewariyê bikşînin
.û elektrîka ezmanî bînin her raman û her hesta xwe

Û her yek ji karên me

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku di hişmendiya me de
pencereyên hişmendiyê veke, me bi ronahiya şehrezaiyê tijî
bike, me bi evîna xwe dorpêç bike û me bi dîlovaniya xwe ya
.herheyî dorpêç bike

Di nav wan kesên ku hatin ba min de, kesên ku min ji
destpêkê ve, bi eşkereyî, ji wan re gotibûn ku niyetên wan ne
maqûl in, hebûn û min ji wan xwest ku wan niyetan
.biguherînin

Çend ji wan tiştên ku min gotin ecibandin, lê yên din
.bersiv dan û ber bi başiyê ve çûn

Durûtî bi xwe re encamek baş nayne, û tewra
aqilmendtirînên jîr jî nikarin tiştê ku çavên wan eşkere dikin
.veşêrin

Dîroka mirovan di çavên wan de hatiye nivîsandin

Eger tu dixwazî xwezaya rastîn a kesekî bizanî, ji Xwedê
bixwaze ku xwezaya rastîn a wî kesî ji te re eşkere bike

Ji ber ku tu naxwazî werî xapandin, tu dê di kêrhiya dilê
xwe de xwezaya wê ya rastîn hîs bikî û sentûsa te jî dê xelet
.nebe

Dema ku em bi hevalê/a xwe re diaxivin, divê em
rasterast li çavên wî/wê binêrin û bi bawerî, teqezî û rastiye
.biaxivin

Dema ku em destê kesekî dihejin, divê em evîn û
dilsoziya xwe nîşanî wan bidin û hewl bidin ku bi qasî ku jî
.destê me tê alîkariya wan bikin

Divê lêgerê zanînê erênî be û li ser pêşxistina
magnetîzma xwe ya giyanî bixebite; wê demê Xwedê dê
hêzê bide wî ku alîkariya yên din bike û lerizînên pîroz jî wan
.re veguhezîne

Dibe ku ez jî gerstêr û stêrkên herî dûr wêdetir biçim, lê
ez ê her tim ya te bim. Dibe ku şopînerên te werin û biçin, lê
ez ê bi te re bim û her û her ya te bim. Dibe ku ez jî aliyê
pêlên enkarnasyonên bêhejmar ve werim avêtin û xwe tenê
.û bêkes hîs bikim, lê ez ê her tim ya te bim

Dinya, bi lîstikên te ve mijûl, dibe ku te jî bîr bike, lê ez ê
her gav te bi bîr binim, dibe ku dengê min winda bibe û ez
têk biçim

Lê bi gotinên giyanê xwe ez ê biçirpînim: "Ez ê her gav
"yê te bim

Dibe ku ceribandî, nexweşî û mirin min perçe bikin û
laşê min bişewitînin, lê heta ku di bîra min de çirûskek
hêviyê bimîne

Li çavên min ên li ber mirinê binêre, çimkî bi wan ez ê jî
te re bêjim: "Ez ê her û her jî te hez bikim û ez ê her û her
"!dilsozê te bim

Bi rastî ez ji we re dibêjim ku min bersiva hemû pirsên
xwe ne ji mirovan, lê ji Xwedê, çavkaniya hemû comerdîyê,
.wergirtine

Û çavkaniya hemû zanînê li gerdûnê

Ew tekane îlhama min di jiyanê de ye, û dema ez
diaxivim, ez jê dixwazim ku peyvên min bi hêz, rastî, evîn û
ronahiya xwe tijî bike. Ez hîs dikim ku pêlên şahiyê min
dorpêç dikin ji ber ku evîna wî ya herî mezin mîna bayên
nerm di rojên germ de diherike nav giyan, û rijandina wê bi
hêz roj û şev, hefte bi hefte, sal bi sal berdewam dike, ji ber
.vê yekê hûn nizanin dawîya wê li ku ye

Mirov difikirin ku ew hewceyê evîn û dewlemendiyê ne ji
çavkaniyên mirovan, lê li pişt her evîn û her dewlemendiyê

Evîna îlahî ku naguhêre û dewlemendiya giyanî ku bi
dewlemendiya erdî nayê pîvandî. Her kesê ku fêr bike ku
Xwedê çavkaniya hemû evîn, bextewarî û keremê ye, wê wê
.bibîne û pê pir kêfxweş bibe

Xwedê dide wan ên ku hêviya xwe bi wî tînin û yê ku

Ew li Wî dinêre, ne li afirîdê

Ew wî ji bela û zehmetiyan rizgar dike

Û ew xerabiyê ji rê dûr dixê

Di dilê wî de em jiyanêke aştiyane dijîn

Û giyanên aram wê hîs dikin

Û gava ku em hewcedarê wî bin, ew tê alîkariya me

Bi destdanek ku rehetî û kêfxweşiyê tîne

Û qencî wek barana dirijê tê ser me

Pêdiviya wê di tevahiya jiyanê de qet bi dawî nabe

!Pîroz be Xwedayê Dilovan, çiqas mezin e
,Ew her gav yê me ye, çawa ku em yên wî ne

Ilhamên bilind

Ey Afirînerê Xwedayî

Ey Xudanê Gerdûnê

Ey Tu yê ku gerstêrk, stêrk û galaksiyan birêve dibî û
dixe tevgerê

Hukmê te yê dadperwer ferman dide ku îradeya azad û
azadiya hîlbijartinê bide welatîyên te, ku ev yek dê alîkariya
wan bike ku xwe pêş bixin û nêzîkî prensîb û îdealên te yên
.pîroz bibin

Te azadiya herheyî da me û tovên hişmendiya gerdûnî di
hundirê me de çand. Lê mixabin, me hişmendiya xwe ya
gerdûnî di pişt hesinên xweperestî, nefret, tengfikirî û
.fanatîzma kor de zeliqand

Ya Xudan, alîkariya me bike ku em - bi evîna xwe ya
germ û têgihîştina xwe ya biratî - hemî asteng û astengiyên
.çêkirî û qeşagirtî yên di navbera me û yên din de bihelînin

Alîkariya me bike ku em di xwekontrolkirinê de wijdanek
hişyar û biryarek saxlem bikar bînin û li ser rêyên jiyane bi
awayekî rast bimeşin

Û me pîroz bike ku em dewlemendiya xwe ya manewî û
dilovaniya xwe ya empatîk zêde bikin bi berfirehkirina
çembera evîna me ya neteweyî da ku hemî niştecihên erdê,
bêyî ku reng, çîn, zayend û bawerî çî bin, di nav xwe de
.bigirin

Ey Xudanê Gerdûnê, bila em rêzê li serxwebûna hemû
mirovên ku azad ji dayik bûne bigirin û qîmetê bidinê

Û me pêroz bike da ku em cîhanek yekgirtî ava bikin û te
.wek rêberê xwe yê giyanî ji bo jiyanê hilbijêrin

Ji kûrahiya giyan

Ya Xudan, bila agirê xewnên min geş bibe

Hebûna te ya pêroz her û her amade ye

Min ji bo hesretên xwe perestgehek ava kiriye

Di her ramana min de

?Ji kerema xwe, hûn dikarin serdana min bikin

!?Û tu li ser textê evîna min ji bo te rûniştî

Bila ramanên min rêberiya we ya aqilmend bişopînin

Bila tu bî şahiya herî mezin di jiyana min de

Ji deriyê hizirkirina li ser Xwedê û hizirkirina li ser Wî

Ez ê biçim Perestgeha Aştiya Domdar

Îro ez ê desteyek daran vêxim da ku xem û tirsan temsîl
bikim

Ji bo ronîkirina perestgeha Xwedê di giyanê min de

Ez ê di tenêtiya giyanê xwe de li Xwedê bigerim

Û ez ê bi germî dua bikim heta ku dilê min ji evîna wî
lêbide

Û ez bersiva Wî ji bo duayên min hîs dikim

Ax, xwezî çirûska jiyana min bi tava Xwedê re tevlihev
bibûya

Û di hemû çavên ku ji qencyê hez dikin de dibiriqe

Ez ê cîhanê bi şeran ve parçe parçe bikim

Bi ramanên aştî û evînê
Ez ê biçim nav perestgeha Xwedê
Û ez dest didim hişmendiya kozmîk
Bi kêfa hizirkirinê û evîna îlahî
Parastina îlahî her û her li dora min e
Û ronahiya Xwedê bi min re ye û tariya li dora min belav
dike
Heta ku ez di ronahiya rêberiya Wî de bimeşim, ez ê
neteqim
Ez ê ji rêya rast dernekevim
Hestên zindî
Ey Ruhê Hebûnê û Serwerê Gerdûnan
Tu li pişt çavên min î, ku bi riya wan ez bedewiya te ya
eşkere dibînim
Û li pişt guhê min, ku ez pê guhê xwe didim tevliheviya
dengên erdî
Tu li pişt destdana min î, ku bi wê ez tiştan li cîhana te
ya erdî hîs dikim
Û li pişt perdeya xwezayê ku rûyê te yê bedew vedişêre
Ez te di çavên teselîdar ên kulîlkan de dibînim
Û ez te di tama xwarinên xweş de tam dikim
Ez eslê te yê îlahî û şîrîniya te ya herheyî hîs dikim
Di hemî tiştên baş û ecêb ên ku hene de
Ez ji te re dua dikim, Xudan, û tu li pişt dengê min ê
lerzok î

Û li pişt hişê min, ku ez pê re dua dikim

Tu ji hestên min ên herî kûr wêdetir î

Ji raman û xeyalên min ên pîroz û bêrîkirina min ji bo te
wêdetir

!Tu ji ramanên min û ji evîna min a nerm wêdetir î

Ax, xwezî tu ji pişt perdeyên hestên mirovan derkevîyayî

Û dîmenên xwezayî yên bêhnfireh

Çavên min ên giyanî veke da ku ez te tam wekî ku tu yî
!bibînî

Jiyan bê Xwedê ne temam e

Dema ku em bi Xwedê re têkilî daynin, têgihîştina
întuîtîv dê di her tiştê ku em dikin de îlhama me bide û
.rêberiya me bike

Divê em bi hişmendî xwediye wê hêza pîroz bin ku ew
hêz di hundirê me de ye; em tenê hewce ne ku wê eşkere
bikin

Hûn ê bibînin ku ev hêz di her tiştî de dixebite da ku
rewşa we baştir bike û tiştan ji we re hêsantir bike. Dema ku
hûn bi vê hêzê ve girêbidin, refaha we dê bi enerjiya kozmîk
lêxe, û ramanên we dê paqijtir, baldartir, tûjtir û kûrtir bibin.
Hûn ê fêhm bikin ku giyanên we ji bo rastiya zindî ya Xwedê û
.şehrezayiya Wî ya bêdawî firaxên wê ne

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û şahiya
herheyî ye. Dema ku em bi Wî re têkilî daynin, jiyana me
.bêkêmasî û têrker dibe

Jiyan bê Xwedê ne temam e Divê em li ser wê hêza
.bilind a ku jiyana, enerjî û şehrezayiyê dide me bifikirin

Divê em dua bikin ku ev rastî biherike nav hişê me, ev
hêz bikeve nav laşê me û ev kêfxweşiya bêdawî bikeve nav
.giyanên me

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê û hemû
giyanên baş û ruhên esîl hene

Û firehiya bêdawî ya sûrên giyan

Eger tu bifikirî, tu dê rastiya mutleq fêm bikî û tu dê
karê wê yê ecêb di jiyana xwe de û di her tiştê ecêb û bi
.heybet ê di afirandinê de bibînî

Li ser rêyên xeyalan

Xwedê gazî min dike

Bi giyanên vekirî

Û dilên diloan ên bi evînê lêdidin

Û ew tijî baweriyê ye

Her karekî baş ku ji hêla şagirt ve tê kirin

Hişmendiya wî gavek nêzîktir e

Ji ber deriyê hişmendiya kozmîk

Bila ez biçim hundir, Xudan

Ji bo dîtina bedewiya te ya xwedayî

Û ez bextewar im ku roniyên te yên ronî dibînim

Ger jiyana min bi hişmendiya te ya îlahî ve were
rêvebirin

Ji ber vê yekê, hewldanên min bê guman dê bi
serkeftinê tacîdar bibin

Ez ê şaş neçim

Xwedayê min, min pêroz bike, da ku çavê min zelal be

Ruhê min hatiye paqijkirin

Hingê wî roja gumanê dît

Û ez kêfxweş im ku rastiyê dizanim

Îro ez ê zehmetiyên xwe yên berê ji bîr bikim

Ez ê bi niha û pêşerojê re rû bi rû bimînîm

,Bi wêrekî û baweriyê, bi alîkariya Xwedayê mezin

Ez ê laşê xwe bi enerjiya kozmîk bar bikim

Û ez hebûna xwe bi ronahiya şîfayê ya hişmendiya îlahî
dîşom

Mîna nebulozeke kozmîk

Aştî hişê min tijî dike

Û wî hebûna bêdawî ya Xwedê hîs kir

Ya Xudan, têngîna min ronî bike

Kezeba hişê min tijî bike

Bi zanîn û têngihîştinê

Bila ronahiya evîna te geş bibe

Li ser rêyên jiyana min

Li arşîpela Giravên Şîn

Ji balkona xwe, min ber bi rojava ve nihêrî, û bi baskên

xeyalê ber bi peravên asoyê dûr ve firiyam. Li milê rast û
çepê min, min du rêzeçiyayên ku di demek kurt de rengê
.binefşî ya sirrî wergirtin dîtin

Dema min dîsa nihêrî, destekî nedîtî wan bi perdeyeke
şîn a kûr pêçabû Li pişt min bajarê Guadalajara dirêj bû, di
tariyê de şuştî. Ezmanê rojhilat niha bi pembeya nerm hatibû
boyaxkirin. Li pêş xwe nihêrîm, çavên min bajarekî efsûnî yê
.giravên şîn ên ku di gola zêrîn de diherikin, dîtî

Li vê arşîpela giravên şîn ên efsûnî, girekî mezin ji
kevîrên şîn ên kilsinî bilind dibû, dorpêçkirî bi ewrên volkanîk
ên gewr-spî ku geyzerên lavaya sor-zêrîn ên agirîn dirijandin,
mîna kevanekê ber bi gola aram ve diçûn. Agirên zêrîn ên
.tund giravên şîn di haloyên ronahiyê yên geş de pêçabûn

Lûtkeya şîn û taca wê ya agirîn mîna cêwîyan li ser rûyê
wê gola zêrîn a bêdeng dibiriqîn. Ê li rastê dûr, goleke piçûk
û aram dibiriqî, li ser singa yek ji giravên şîn mîna heyveke
.tijî ku di nav pêlên ewran de avjeniyê dike

Ez demek dirêj di bajarê rojavabûnê û ewrên mîna
mîrajê de geriyam, li ser rûyê golê bi ronahiya zêrîn a nazik
diherikî. Ê ew avên zêrîn ên bi komên qeşayê yên sor ên li
her alî heta ber sînore bêdawîtiyê belavbûyî çiqas bi heybet
.bûn

Min digot qey hebûnên ronahiyê li ser vê erdê giyanên
baş in, û piştî ku bi serkeftî hemû ceribandînan jiyanê derbas
kirin, destûr hat dayîn ku ew kêfê bikin û xewnên xwe li gorî
.dilê xwe pêk bînin

Her roj di dema rojavabûnê de, ew mexlûq xewnên xwe
yên ezmanî di bajarên eterî de ku bi derya û golên zêrîn
.dorpêçkirî bûn, geş dikirin

Li wir û li pişt lepên xemgîniyê û li pişt dafikên vê
dinyaya erdî bi hemî trajediyên û êşên wê

Li wir, li pişt aciziyan, wan mexlûqan roniyên sor
kişandin, tîrêjên porteqaî vexwar, dûr ketin, nêzîk bûn,
.geriyan û di nav roniyên pirreng de avjenî kirin

Li vir, ew hebûn dê tavi lê xewnên xwe pêk bînin û
xeyalên xwe li gorî daxwaza xwe pêk bînin, dû re bi daxwaza
.xwe dihelin û wînda dibin

Li vir wê ji xezîneyên razîbûn û razîbûnê kêf girt, û bi
comerdî xewnên hemû kesên ku di cîhana wê ya ecêb û
.efsûnî de serdana wê dikirin pêk anî

Li vir, ew ne mecbûr bû mîna mirovan li bendê bimîne û
bixwaze da ku xewnên wê pêk werin û daxwazên wê pêk
werin, lê wê xewnên xwe wekî ku dixwest dît û bi îradeya
.xwe hemû wan xewn û daxwazan bi dest xist

Ew bajarê rojavabûnê li Giravên Xeyalan yek ji xewnên
min bû ku di nav pêçên binhişê min de mabû, û îro ew bi her
!awayî pêk hatiye

Bi rastî, min xezîneyên veşartî û gencîneyên giyanê xwe
dîtine, û ronahiya wan min dorpêç kiriye û geşbûna wan min
!matmayî kiriye

Paramehansiat: Spectrumên Ekstaza Îlahî

,Ey Xudan, dilnizmî rêya herî ewle ye

Ji bo wergirtina barana dîlovaniya te ya îlahî

Ez ê baweriya xwe bi edaleta te ya îlahî û bi prensîbên
rastiyê bînim

Fêmkirina ku hûn bersiva banga evînê û daxwazên dil
didin

Bi hevkarîyeke nêzîk bi îradeya we ya giştî re

Û bi baweriya min a bêdawî bi te

Ez ê alîkariya te bistînim û xwe nêzîkî te hîs bikim

Îro ez ê erkê xwe li hember te bikim

Mîna ku ez erkên xwe yên li hember cîhanê bi cih tînim

Ey Ezîzê Herî Mezin

Tu dengvedana eterî yî ku di perestgehên dilan de deng
vedide

Û tu dengê hestan î ku guh nikarin bigirin

Pîrozkirina bi evîna te pir mezintir e

Ji hemî nirxandinên dinyewî

Û hemû rûmetên dinyayî

Bi baweriya min a bêdawî bi te

Ez dibînim ku siya nexweşiyê winda dibe û bê veger diçe

Ez ê te bibînim, Xudan, ji pencereyên xwezayê û deriyên
aştiyê

Bi nîmetên xwe serşokê bidin me

Û me di nav pêlên enerjiya xwe ya kozmîk de binav bike

,Xweperestiyê ji me dûr bixe

Ya ku rê li ber nêzîkbûna giyanan digire

Û hevdîtina wan li ser bingeha evîna qencî û ronahiyê bû

Bila ez gulên duayên xwe av bidim

Bi avên fikirîna li ser te û meditasyona li ser te, ey
Xwedayê min

Da ku gulên nû û geş şîn bibin

Ji îlhamê, aştiyê û bextewariyê

Tek rêya dûrketina ji xeletîyê ew e ku meriv hikmê
saxlem pêş bixe da ku xeletîyê nas bike û biryar bide ku wê
.neke

Şerkirina şaşıyekê li dijî ya din rastiyeke çênake. Nezanî
dijminê rastîn ê mirovahiyê ye û divê ji vê dinyayê were
derxistin. Li vê dinyayê her tiştê ku em hewce ne heye da ku
em bigihîjin serdemeke geşbûn, bextewarî û edaleta
.bêkêmahî

Tenê astengî xweperestiya mirovan e, ku vê yekê ne
mumkin dike. Êşeke tirsnak û bêmaf ji ber xweperestiya
mirovan û lêgerîna berjewendiya xwe bêtir ku li yên din
.binêrin çêdibe

Pereyê ku dikare ji bo xwarin û cilkirina hejaran were
bikar anîn, li şûna wê, ji bo wêrankirin û wêrankirinê tê bikar
anîn. Ev xweperestî, ku ji nezanîna çêdibe, sedema bingeşîn
.a pirsgerêkên gerdûnî ye

Her kes difikire ku ew tiştê rast dike, lê gava ew tenê
armancên xwe yên kesane dişopînin, ew qanûna karmîk a
sedem û encamê dixin tevgerê, ku bê guman dê bextewariya
.wan bi xwe û bextewariya yên din jî hilweşîne

Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yên ji ber
nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku bextewarî dê
.dom neke, her çend kolan bi zêr hatibin çêkirin jî

Bextewarî di wê de ye ku yên din bextewar bikî, û eger
her kes wisa bikira, her kes dê bextewar ba

Û her kes dê para xwe ji bereketa erdê bistîne

Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji
bo me xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq
.bikin

Em dibihîzin û dixwînin derbarê afirînerê vê dinyayê de,
lê em nizanin ka em çawa bigihîjin wî. Tek tiştê ku em
dizanin ev e ku tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî
.radigihîne

Çawa ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetekê me
dihêlin ku em heyranê saetçêker bin, û çawa ku makîneyên
mezin û tevlihev ên kargehekê me matmayî dikin û bandorê
li me dikin derbarê dahênerê xwe de, dema ku em ecêbên
xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye matmayî
dimînin, û em dipirsin: "Kê şiklek geş daye kulîlkê ku ber bi
rojê ve ye? Bêhn û bedewiya wê ji ku derê tê? Û pelên wê
çawa bi rastbûnek wusa zêde hatine çêkirin û bi rengên
"?wusa ecêb û şad hatine boyaxkirin

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya xwe ya zîvîn li dora me
belav dikin, me îlham dikin ku em li ser hişmendiya ku van
laşên ezmanî di firehiya fezayê de rêber dike bifikirin.
Ronahiya nerm a heyvê ji bo çalakiyên rojane têrê nake, û ji
ber vê yekê hişek jîr û nerm pêşniyar dike ku di şevê de
bêhnvedan çêbibe. Dûv re roj hiltê, ronahiya wê ya geş
dihêle ku em cîhana li dora xwe bi zelaî û aramiyê bibînin, û
.em hewcedariya xwe bi cih bînin

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: rêya fîzîkî û
rêya giyanî. Bo nimûne, dema ku tenduristiya me xirab dibe,
em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem bijîşk. Lê demek tê
ku ne bijîşk û ne jî kesek din dikare alîkariyê bike, û em berê
xwe didin rêya duyemîn; hêza giyanî ya ku beden, hiş û
.giyanê me afirandiye

Hêza madî bi sînor e, û dema ku em têk diçin, em berê
xwe didin hêza bêdawî ya Xwedê. Ev ji bo hewcedariyên me
yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em çêtirîn xwe dikin û
.dîsa jî têra xwe nagirin, em berê xwe didin wê hêzê

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan yê herî xirab in Hin
kes jî yê din bêtir zextê hîs dîkin jî ber ku berxwedana wan
qels e Jî ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew
mîqdarên cûda yê enerjîyê xerc dîkin Ger kesek bi
zehmetiyek giran re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê
nikaribe wê derbas bike Kesên ku hişê wan bihêz e dikarin bi
şikandina astengiyan û hejandina bingeheên xwe zehmetiyên
xwe derbas bikin Lêbelê, tewra mirovên herî bihêz jî carinan
bi têkçûnê re rû bi rû dimînin Dema ku em bi pirsgirêk û
zehmetiyên laşî, rewşenbîrî û giyanî yê giran re rû bi rû
dimînin, em fêr dîkin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de
.çiqas sînordar e

Divê hewldanên me ne tenê jî bo bi destxistina
tenduristî û ewlehiya madî be, lê di heman demê de jî bo
.lêgerîna wateya jiyanê jî be

Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me
disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku
her sererastkirinek madî ya gengaz bikin ku em bawer dîkin
ku dê rihetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rêyek bê
encam û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin, ez
dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dîkin ku çareseriyek bi
bandor jî bo pirsgirêka xwe bibînin. Û dema ku ramana me
têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev
.celebek dua ya bersivdayî ye

Di bêdengiya giyanê min de

!Bila ez te bibînim, Xudan

Min bigire, û bihêle ez hebûna te ya herheyî hîs bikim

Di hundirê min û li dora min

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez dixwazim dengê te
bibihîzim

Dengên bilind ên erdê ji min dûr bixe
Di bîranînên min de veşartî
Dixwazim guh bidim dengê te yê aram û xweş
Û stranbêj her tim di aramiya giyanê min de ye
Xwedayê min, tu li ku derê yî
Divê hûn amade bin
Di kûrahiya nefs û wijdanê min de
Alîkariya min bikin ku ez beşek piçûk jî nîşan bidim
!Ji xezîneyên veşartî yên di kanza min a giyanî de
Ey ronahiya tîrêjdar
Dilê min şiyar e
Tenduristiya min a derûnî
Perestgeha min a giyanî bi rûmeta xwe tije bike
!Ey Stêrka Bakur a herheyî
Li her derê ku ez geriyam û çawa ku ez zivirîm
Derziya kompasê ya magnetîkî ya hişê min her tim ber
bi te ve nîşan dide
Ma tu ji ber bayê bêbextiyê ketiyî
An jî bi baranên zehmetî û karesatê şil bûne
Lêbelê, hişê min hate rêber kirin
Ku her gav li ber te bizivire
Çûkê min ê delal, baskên xwe lê dixe
Di nav ewrên tevliheviyê de

û bahozen tevliheviyê
Ew ê bê guman rêya xwe ji te re bibîne
Di demên kevna de
Di dilê eterê de
Dema ku em wekî giyan çêbûn
Em hemû di xew de bûn
Di bin siya evîna xwedayê de
Û gava Xwedê me şiyar kir
Em ji wî bi şûtê dûr ketin
Wekî di çîroka kurê windabûyî de
Me girêdana îlahî ya xizmtiyê di navbera me de ji bîr
kiriye
Em ji hev re xerîb bûn
Û ji ber ku me mala xwe ya bihuştê terk kiriye
Em bûne di vê dinyayê de
Rêwîyên ku li quncikên dinyayê digerin
Em di rêyên çarenûsê de dimeşin
Em pir dûr çûne
Em ji mala xwe ya berê pir dûr ketine
Lêbelê, dem bi dem
Hin cih, serpêhatî û rû me şiyar dikin
Bîranînên veşartî û hestên kûr ên hundirîn
Ew bi me re dipeyive

Em hîs dikin ku em her tiştî ji nû ve tecrûbe dikin

Tiştên ku me berê dizanibû

Em bi hezkiriyên re hevdîtî û têkilî daynî

Em nêzîkî wan bûn

Di paşerojeke dûr de

Ey afirînerê gerdûnê

Ronahiya te di mezinan de dibiriqî

Bila zanîna wan a îlahî têgihîştina me îlham bike

Bila em fêr bikin ku hûn armanca dawîn in

Tiştê ku em hewl didin bi dest bixî

Armanca herî mezin

Ya ku em dixwazin bi dest bixî

Bi bayên bîhnxweş ên hebûna xwe me nû bike

Me bi hesreta hebûna te ya bi heybet tijî bike

Bila hebûna me bi şehrezayîya te ya îlahî were

xwedîkirin

Bila em ronahiya te ya pîroz hîs bikin

Ew her aliyekî jiyana me dagir dike

Û ew biryardariya me xurt dike

Û tariya me belav dike

Û bila aştî me dorpêç bike

Û geşbînî

Û xwesteka kirîna kirîna baş

Di navbera Mîr û Ronakbîrê Hermit de

Carekê, mîrekî zalim bi xizmetkar û xizmetkarên xwe re,
bi tevahî çek û teçhizatên xwe, çû geşta nêçîrê. Ew bi lêdana
.qiloçan û tembûrê ketin kûrahiya daristanê

Piştî nêçîra çend çûk, bizin û pilingên hov, mîr û hevalên
.wî fêr kirin ku rêya xwe winda kirine

Xwarina wan pir bû lê av tunebû. Tevî lêgerîna wan a
bêwestan a avê di daristanê de, wan tiştê nedît. Ji ber ku
tarîti bi lez nêzîk dibû, ji êrîşên heywanên hov ên şevê
.stargehek wan tunebû

Roj ji ber çavan winda bû, û mîr, ku rêberiya karwanê
dikir, gihîşt kulûbeyek kevin û hilweşiyayî. Piştî ku ji hespê
xwe daket, deriyê vekirî vekir û ket hundir. Her tişt li hundir
tarîti bû ji bilî çirûskek ronahiyê li quncikekê wê, û bi bêhêvî
".fikirî, "Heta kulûb jî vala ye

"?Lê bi hêviyê, wî qîriya, "Aştî, kes li vir e

Ji bo matmayîna wî ya mezin, dengê aram bihîst ku bi
"?aramî bersiv da wî: "Erê, ez li vir im. Tu li avê digêrî

Mîr demekê li tariyê nihêrî heta ku xeyala mirovekê dît, û
matmayî ma ku mîrik ramanên wî dizanibû berî ku ew pê re
.hevdîtin bike an jî wî nas bike jî

Mîr ji mêvandarê xwe pirsî: "Tu kî yî?" Mêvandar bersiv
".da: "Aşketiyekê belengaz û dilsozê Xwedê

Perestgehvan çirayek vexist û mîr gazî hevalên xwe kir,
û wan gelek kêfxweş bûn ku di wê daristana dûr de av û fêkî
.dîtin

"?Mîr ji îsyankar pirsî: "Ma tu ji piling û maran natirsî

Şêxê tenêmayî bersiv da: "Bê guman na, piling pisîkên
min ên heywanan in, û mar jî ji bo min aram in. Em hevalên

ku her gav di bin tava evîna Xwedê de, ku li ser her tiştî di vê
".hebûnê de dibiriq, xwe vedişêrin in

Gava mîr ji nêz ve li tenêmêr nihêrî, tirs ket dilê wî dema
ku cotek kobra ji stûyê tenêmêr daliqandî dît. Dema ku
nêzîktir bû da ku tiştê ku dîtibû piştrast bike, maran fîsîn û
lerizîn, serê xwe hejandin, ji ber ku wan lerizîna tirsê û
.tolhildana di dilê mîr de hîs dikir

Herwiha, di wê gavê de yek ji pilingên daristanê ket nav
kulubeyê û bi bêdengî li ber lingên tenêmayî dirêj kir. Piştî ku
zîlamê Xwedê ew teselî kir û serê wî lê da, piling bi bêdengî
.çû, ber bi dilê daristanê ve çû

Mîrê xudperest ji xwe re fikirî, "Divê ev kalê pîr rast û
dilrehm be, ji ber ku wî me ji heywanên kovî û tîbûna kujer
parastiye. Wek xelatek ji bo kirinên wî, ez ê wî dewlemend
:bikim." Paşê wî li cem tenêmayî axivî û got

Ey Şêx, rûyê te bi dîlovanî û dilsoziyê dibiriq, û ez"
hemû tiştên ku te ji bo min û derdora min kirine teqdîr dikim.
Ji ber vê yekê, ez dixwazim sirrekî emanetî te bikim ku bi wê
tu dewlemend û dewlemend bibî. Vê sirrê ez cara yekem
".eşkere dikim, û tenê ji te re

Hê ku wî ev gotin negot, mîr kevîr ji bin cilê xwe derxist
:û axaftina xwe domand û got

Ez dixwazim vê xezîneya malbatê bispêrim te. Ew"
Kevîrê Felsefevan e, û dibe ku tu bi karanîna wî dewlemend
bibî. Ev kevîr zêr çêdike, û yek ji alkîmîstên mezin ew daye
bavê min. Ew xwedî şiyana veguherandina her tiştê ku lê
dixe dike zêrê paqij e. Tu dikarî vî kevîrî salekê bikar bînî û
kevîran veguherînin zêr, dûv re wan bifroşî da ku ji xwe re
qesrek zêr bikirî. Ez ê piştî salekê vegerim cem te da ku
serdana te bikim û kevîrê xwe, ku ez ji jiyana xwe hêjatir
".dibînim, vegeirînim

Perestgehvan nexwest wê berpirsiyariyê qebûl bike, lê li ser daxwaza berdewam a mîr, ew razî bû ku kevîrê fîlozof bihêle. Mîr dît ku perestgehvan bi bêhemdî kevîr xist bin kembera xwe (cihê ku mirov ji tîrsa dizên berîkê pereyên .xwe lê dixistin!), û dû re mîr rêya xwe girt

Salek şûnda, mîr bi hevalên xwe re vegeriya, bi hêviya ku li şûna kulubeya hilweşiyayî qesreke mezin bibîne. Lê gava dît ku kulube hîn jî li ser piyan e û ji berê xirabtir e, ew xemgîn bû. Ji ber vê yekê ew ji hespê xwe peya bû û derî "vekir, bi dengê bilind qêriya: "Tu hîn jî sax î, tenêmayî

Teqlîdkar bi dengê xurt û kûr bersiv da: "Belê, şikir ji"!Xwedê re, ey Prens, Bi xêr hatî mala min a sade

Tavilê û bêtê pêşgotinekê, mîr qêriya: "Çi te kiriye, bira? Te çi bi kevîrê fîlozofê ku min li cem te hiştibû kir? Çima te "?ew bikar neanî da ku dewlemend bibî

Perestgehvan demekê fikirî û dû re bersiv da: "Ev kevîrê fîlozofî yê ku tu qala wî dikî çi ye, û bi gotina ku divê ez dewlemend bibim mebesta te çi ye? Bi rastî, ez naxwazim ji ".ya ku ez im dewlemendtir bim

Panîkê mîr girt, fikirî ku pîremêr ji ber bîxemiya xwe kevîrê xwe winda kiriye, û bi dengê lava kir got: "Mebesta min kevîrê fîlozof ê bêqîmet e ku te salek berê xistibû bin kembera xwe? [Eddie, bi kembera xwe], ji min re bêje te çi "?pê kir

Teqlîdkar bersiv da: "Rast e, niha ez kevîrê te yê hêja bi bîr tînim. Rojekê dema ku ez çûm çem xwe bişom, ez li ser Xwedê kûr difikirîm, û min guman kir ku kevîr ji cilên min ".şemitî û avê ew daqurtand. Bila tu sax bî

Mîr bi dengê bilind qêriya, "Ax, windakirina min a bêguherbar! Min her tişt winda kir!" û ji matmayîbûnê hema bêje bêhiş bû. Xaliqê avê sar li rûyê wî rijand û ew vejand, di

heman demê de alîgirên mîr nêzîkî şêx bûn, çavên wan ji kîna gurr dibûn, dixwestin zirarê bidin wî. Lê xilaq kenîya û got, "Ax, Qralê Te, yê ewqas bilind, min nizanibû ku tu dê li ser kevirekî ewqas deng vedî. Were çem, û ez ê li kevirê te ".bigerim û hewl bidim ku wî bibînim

Mîr bersiv da: "Te hişê xwe winda kiriye? Ma tu dixwazî niha li kevirekî bigerî ku salek berê ji te ket û ji aliyê herikîne "?ve hatiye birin

Lê tenêmayî guh neda gotinên wî û qîriya: "Mîrê Biçûk, ne hewce ye ev hemû tevlihevî Li bendê be heta ku em li "kevirê di çem de bigerin Werin bi min re, hûn hemû

Mîna ku di bin efsûnê de bin, mîr û kesên pê re bersiva magnetîzma zelal a tenêmayî dan û bêdeng li pey wî çûn heta çem. Li wir, tenêmayî ji mîr xwest ku destmala xwe ji berîka xwe derxe, bi çar quncikên wê bigire û bixe nav çem, :û bi vî awayî dua kir

Ey Mîrê Mîran, Padîşahê Padîşahan, û Afirînerê hemû"
".Kevirên Fîlozofan, kevirê min vegeirîne min

Hê ku mîr ev yek kir û destmala xwe ji avê rakir, matmayî ma ku bi çavên xwe yên bêbawer zêdetirî bîst kevirên fîlozofî dît, ku taybetmendiyan wan dişibin yên kevirê resen ê ku winda kiribû. Piştî ceribandina her yekê, wî dît ku her yek ji wan dikare kevirên peravê yên asayî veguherîne zêr. Piştî mîr keviran di destmalê de girêda û .destmal avêt çem

Qesab û hevalên wî qîriyan û gotin: "Te çima wisa kir?"
Lê mîr li zîlamê Xwedê nihêrî, bi rêzdarî li ber wî tewandin û :got

Ez dixwazim, efendim, tiştê ku we heye, yê ku kevirên"
".ku zêr çêdikin wek kevirên bêqîmet dibîne

Û bi vî awayî mîr padîşahiya xwe ya dinyayî terikand da
ku ji kalê zana fêr bibe ka meriv çawa padîşahiya giyan, ku
ne di fezayê de ye û ne jî di bin bandora tunekirinê de ye, bi
.dest bixe

Morala çîrokê ew e ku dewlemendiya dinyayî, her çend
bi qîmet be jî, demkî ye û divê di vê dinyaya nizim de were
.hiştin dema ku laş dibe cesedê sar û bêcan

Li şûna bikaranîna kevîrê fîlozof, ku li vir sembola şiyana
berhevkirina tenê dewlemendiya demkî ye, divê em mîna
asketekî bin ku dem û şiyana xwe ji bo bidestxistina
.dewlemendiya îlahî ya bêdawî û nemirî terxan kiriye

Her kesê ku Xwedê nas bike, dê bibe xwediye
dewlemendiyek ji xeyalan wêdetir, û ger pêwîst be, dê
milkên madî wek kevîran berde, bi hêviya bidestxistina
.dewlemendiya giyanî û kêfa ji dewlemendiya rastîn

Di danûstandinên me bi yên din re
Naskirin û qîmetdayîna wê pir girîng e
Taybetmendiyeke taybetî û taybetmendiyeke heja
Ku wan ji ezmûnên xwe derxistiye
Û wan ew ji hebûna xwe şêkil da
Eger em mirovên xwedî hişên vekirî lêkolîn bikin
Em ê bikaribin wan fêhm bikin û bi rehetî bi wan re mijûl
bibin

Em ê bikaribin di cih de jî
Zanîna xwezaya kesê ku em pê re mijûl dibin
Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive
Li ser rêxistina malê bi zanyarekî re nîqaş neke

Ez dizanim çi bala mirov dikişîne û çi bala wan dikişîne

Û wî li ser wê mijarê jê re got

Ne hewce ye ku li ser tiştên ku bala we dikişînin

Eger em bixwazin yê din fêhm bikin

Divê em ji rexnekirin û şermezarkirina wan dûr bisekinin

Di şûna wê de, divê em di neynika têgihîştina xwe de
binêrin

Ji bo ku em bizanin çi hewce ye ku were sererastkirin û
?baştirkirin

Ew neynika psîkolojîk pir cûda ye

Derbarê neynika naskirî ya ku em her sibeh lê dinêrin

Her roj ez li wê neynika xwe dinêrim

Eger ez tişteki bibînim ku ez jê hez nakim

Ez xwe sûcdar dikim û gelek dixebitim ku wê rast bikim

.Bi vî awayî, mirov wêneyê xwe dibîne

Bi şiklê xwe yê rastîn di neynika giyanê wî de tê xuyang
kirin

Û roj bi roj pêş dikeve

Di rêya bextewarî û aştiyê de

Xwedê te biparêze û aştî li ser te be

Tora Hesretan

Ez li vir im, tora bêrîkirinên xwe diavêjim

Di deryaya bêdawî ya ramanên min de

!Tu gelek caran ji min reviyayî, ey nêçîra îlahî ya hêja

Lêbelê, ez berdewam dikim ku di kûrahiya aştiyê de
biçim

Û bê rawestan, ez torên evîna xwe yek bi yek ber bi te
ve diavêjim

Divê rojekê ez te di tora hesreta xwe ya bêdawî de
bigirim

Ez vê tora evîna xwe li her derê diavêjim

Li jor pêlên aloz ên jiyane

Û di derbarê stêrkên şewqdar de

Û di kûrahiya giyanên baş de

Tiştê ku ez dizanim ev e ku ez nêçîrvan im

Û ez ê hewl bidim ku te bigirim

!Ey xwesteka herî delal û xezîneya herî mezin a hebûnê

Ez ji wî dixwazim ku perdeyên nezanîne hilweşîne û
tariya xeyalê ji holê rake, û bibe mezintirîn armanca jiyana
we û hesreta herî xurt li ser textê xwestekên we, û alîkariya
we bike ku hûn bêhalî û paşxistinê veguherînin çalakiyek
giyanî ku bi şahî, nûbûn û coş lêdide, ez ji wî dixwazim ku
heta ku hûn serxweş bibin, ji şeraba evîna îlahî vexwe, û bi
serdanek pîroz ku tê de aramî heye serdana we bike, û dilê
we bi ava evîn û spasdariyê bişo, û di hebûna we de çirayên
piştrastbûnê ronî bike, û xewnên we di rastiya deryaya Wî ya
pîroz de bihelîne, û hûn di Wî de razîbûn û razîbûnê bibînin,
da ku aramî di giyanê we de bijî û bereketên bihuştê li ser
.we dakevin

Bêdengî tê wateya aramkirina ramanan

Aramkirina laş û kontrolkirina hewcedariyên wê

Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, dê aramiyek teze
biceribîne

Ew ê pêl û bandorên bilind ji cîhanên rafîner hîs bike

Û her kesê ku kûrtir bikeve nav bêdengiyê, wê demê

Ew ê Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de kifş bike

Heta ku mirov li ser rê dimeşe

Her kêliyê ji dema wî gelek bi nîrx e

Em li vir li ser vê axê (mala rêgehê) ji bo demek kurt in

Her tişt demkî ye, lê hesta Xwedê mayînde ye

Tiştê nikare wê ji dil û giyanê mirov derxe

Divê em nehêlin ku ceribandîna wê dinyayê me ji rê
derxin

Bi dûrxistina me ji armanca me ya herî mezin û armanca
me ya herî bilind: Xwedê

Naskirina Xwedê mimkun e

Divê em serwerê gerdûnê bibînin

Ji ronahiya wî stêrk dibiriqin

Û bi hêza Wî dil lêdide

Divê em li Perestgeha Bêdengiyê li wî bigerin

Gava ku em bi hesret û kelecana gazî Xwedê dikin

Û gava em bi hesreteke şewitî li wî difikirin

Em ê wî bibînin

Ez behsa xwedayekî nenas nakim

Berevajî vê, ew li ser Xudanekî ye ku ez nas kirim

Û ew ji bo min rast e

Ew ji hemû tiştên fîzîkî rasttir e

Ew deryaya îlahî ye ku pêlên jiyana me ya mirovan
didomîne û didomîne

Em dikarin bêyî her tiştî bikin

Ji bilî Xwedê

{Xwedê, Serwer û Rastî çiqas bilind e}

(Xwezî bi wan ên ku dilpak in, çimkî ewê Xwedê bibînin)

Tiştêkî xwezayî ye ku mirov hewcedariya hezkirin û
hezkirinê hîs bike, lê ev hesreta dil di dawiyê de ji bo
.çavkaniya wê evînê ye, ku ew jî Xwedê ye

Evîna mirovan li ser gelek bendewariyan, hesaban û
nirxandinên subjektîf ava dibe, ji ber vê yekê garantiya
mayîndetiya wê tune ye ji ber ku ew bi mercan ve girêdayî
.ye

Lê belê, evîna îlahî bê şert û merc, domdar û mayînde
.ye. Ger ew dilê te bigire, tu dê wê her tim bi xwe re bibînî

Di hemû şert û mercan de, hûn ê wê wekî çavkaniyek
parastin û dilrehetiyê hîs bikin, hetta di nav zehmetî û
.bêbextiyê de jî

Di nav êş û azarên dijwar de

Dibe ku her kes te biterikîne, lê ew evîna pîroz te
nahêle, te bêhêvî nake, û te nahêle ku tu bikevî bin bandora
xem û xeyalan, ji ber ku ew hêzek parastinê û ronahiyek
.rêber e ji ezmanan di nav zivir û gêrên jiyane de

Dema ku evîna mirovan bi evîna îlahî barkirî be, ew paqij
û zelal dibe. Lê heke hûn çem, ku evîna mirovan e, ji kaniyê,

ku evîna îlahî ye, veqetînin, ew diherike û xwe di qûmên
.cîhanê de winda dike

Heta ku evîna mirovan bi evîna îlahî ve girêdayî be, ew
dil nerm dike, wijdanê teze dike û baxçeyên giyan bi ava
.jiyanê av dide

Evîn: Hêzdarkerê îradeyê

Her tiştê ku ez dikim, ez bi hemû evîna di dilê xwe de
dikim

Heke hûn biceribînin, hûn ê bibînin ku hûn qet westiyayî
nabin

Ji ber ku evîn herî mezintirîn handerê îradeyê ye, û
îradeyek di bin bandora evînê de xwedî hêzek bêhempa ye
ku tiştên ku ji bo hin kesan dibe ku ne mumkin xuya bikin
.bike

Têgihîştinên Ruhî

**Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa Yogananda
Xoperestî ku bêyî ku li bextewariya yên din
binêre, ji bo xwe li bextewariyê digere, an jî ji bo
bidestxistina armancên xwe yên xweperest
berjewendiyên rewa yên yên din binpê dike û wan ji
holê radike, bêbextiyê zêde dike û dibe sedema
bêbextî û belengaziyê.**

**Ya Xudan, tu çavkaniya comerdîya bêdawî û
kanîya tijî bereket û qencîyê yî. Bila em jî kêfxweşiya
dayinê bizanin, û bila em bi dilxwazî bidin da ku
hewcedariyên yên din bicîh bînin mîna ku ew ên me
bin.**

**Dema ku mirovek yên din şermezar neke lê hewl
bide ku bi têgihîştin û evînê alîkariya wan bike, wê
demê qanûnên Xwedê - wekî hêzên hişmend - dê bi
heman awayî bi wî mirovê dilovan re jî tevbigerin.**

Her kesê ku bi dilê xwe yê tijî dilovanî û comerdî alîkariya derûnî û madî dide yên din, dê bibîne ku tiştê ku dide vedigere wî, û ev qanûna kiryarê ye ku ji bo dilan derbas dibe.

Tiştên ku mirov li hember yên din hîs dike, di eterê de lerizînên domdar diafirîne, û mîqdarek hevxemî û dilovaniyê ya beramber dikişîne. Ewê ku kesên ku neheqî li wî kirine efû bike, dê ji bo xwe jî efû û toleransê bikişîne.

Hevaltiya bi mirovên baş û jîr ên xwedî hişên bihêz re, xwendina pirtûkên baş, keşifkirina xwezaya hundirîn, beşdarbûna di berhemên hunerî, zanist, wêje û çalakiyên berhemdar û sûdmend de hemî beşdarî pêşxistin û xurtkirina hiş dibin, wê ji bo zanîna bilindtir vekirîtir dikin. Wekî din, meditasyona rojane giyan bi şehrezayiya îlahî tijî dike.

Di navbera dewlemendên dinyayê û dewlemendên ruh de tu berawirdkirin tune ye, ji ber ku dewlemendên ruh di çavên Xwedê de dewlemendên dewlemend in.

**Bi bayên bîhnxweş ên hebûna xwe me nû bike
Me bi hesreta hebûna te ya bi heybet tijî bike
Bila hebûna me bi şehrezayiya te ya îlahî were
xwedîkirin**

**Bila em ronahiya te ya pîroz hîs bikin
Ew her aliyekî jiyana me dagir dike
Û ew biryardariya me xurt dike
Û tariya me belav dike
Û bila aştî me dorpêç bike
û geşbînî**

Ew motîvasyonê dide me ku em kirinên baş bikin

**Sedema bingehîn a pirsgirêkên gerdûnî
xweperestî ye, ku ji nezanîne çêdibe**

**Her kes difikire ku ew tiştê rast dike, lê gava ew
tenê armancên xwe yên kesane dişopînin, ew qanûna
karmîk a sedem û encamê dixin tevgerê , ku bê
guman dê bextewariya wan bi xwe û bextewariya yên
din jî hilweşîne.**

**Her ku ez bêtir şahidê trajediyên cîhanê yên ji ber
nezanîna mirovan dibim, ez bêtir fêhm dikim ku
bextewarî dê dom neke, her çend kolan bi zêr hatibin
çêkirin jî.**

**Bextewarî di bextewarkirina yên din de ye. Ger
her kes wisa bikira, her kes dê bextewar ba û her kes
dê para xwe ji bereketa erdê bigirta.**

**Divê mirov bikaribe jiyanê xwe kontrol bike bi
jiholêrakirina tov û rehên têkçûnê û bi perwerdekirina
îradeya xwe li ser rêya rast da ku ew bikaribe xeyalên
mirovan biguhezîne û bihejîne.**

**Ev îradeyê bi eslê xwe nayê şikandin ji ber ku ew
nîşaneyê îradeya îlahî ye, û ew jixwe di nav mirov de
heye, û tiştê ku ew dike ev e ku wê di kûrahiya xwe
de eşkere bike.**

**Dema ku şagirtên te dua dikin
Ez tîrêjên ekstaza pîroz ji çavên wan berhev dikim
Û ez wê bi coşa xwe ya giyanî re tevlihev dikim
Ji bo pêşkêşkirina wê wek vexwarinek teze ji bo
ramanên min ên tî**

**Ew vedixwe heta ku têr bibe, û êş û tirsên wê
winda dibin**

**Ji bo kesên ku sersaxî û hevxiyê dixwazin
Ez vê kokteyla efsûnî pêşkêş dikim
Di qedehên zelal ên dilê samîmî û niyetên baş de
Bila her kesê ku vê elîksîra pîroz vexwe**

**Ew rewşeke eufori ya domdar dijî û derd û êşên
xwe ji bîr dike!**

**Ava têgihîştinê bide me
Bi mîlyonan mirov ji ber tîbûna giyanî westiyabûn
û bêhêz bûbûn**

**Ji ber vê yekê wan dest bi bazdana di nav elaleta
nezaniya zêde de kir**

**Gelek kes ji ber lertzên tund dihejin
Ew li ser rê dadikevin
Nezanî wan bi simên xwe dipelçiqîne
Ya Xudan, em ava aştiyê dixwazin
û vexwarina aqil
Û elîksîra têgihîştinê
Ji bo vemirandina tîna me ya şewatê
Çimkî bêyî ku bi ava têgihîştinê ve were
vemirandin**

**Em şer dikin, em gengeşiyê dikin û em şer dikin
Em hevdu dikujin
Li şûna hewl bidin ku bibînin
Li geliyê çiyayên bilind
Li ser Gola Têgihîştinê
Ava wî/wê tîna giyanê wî/wê dişkîne
Ew zeviyên hestan vedibêje**

**Her cara ku ez pêlên diloanî û qenciya xwe ji yên
din re dişînim, ez rêyek ji bo evîna Xwedê vedikim.**

**Da ku hûn werin ba min
Evîna îlahî mîqnatîs e ku qenciya herî mezin
dikişîne**

**Ey Xudan, bi pencereya hesreta dilê min û bi
duayên min ên germ, bikeve perestgeha giyanê min.**

**Ez ê hemû lawaziyên xwe yên rewşenbîrî û exlaqî
di agirê biryardariyê de bişewitînim, ji ber ku heta ku**

**ez xwe ji wan lawaziyan xilas nekim, ez ê nikaribim
agirê îlahî û pîroz bibînim.**

Ey Xudan

**Îro ez ê pabend bibim ku tiştên taybetî bi dest
bixim û piştî ez ê tiştê ku min plan kiriye bikim.**

**Ez ê pêşî piştrast bibim ku niyeta min rast e, û dû
re ez ê hêza te hîs bikim û bi alîkarî û bereketa te, ez
ê tiştê ku ez dixwazim bikim bi cih bînim.**

**Nexweşî sê cure ne: fizîkî, psîkolojîk û giyanî
Nexweşiya laşî ji gelek awayên jehrîbûn,
nexweşiyên vegirtî û qezayan çêdibe**

**Nexweşiya derûnî ji ber tirs, fikar, hêrs û
nexweşiyên din ên hestiyarî çêdibe**

**Lê belê, nexweşiya giyanî ji nezanîna têkiliya
mirov bi Xwedê re çêdibe.**

**Nezanî nexweşiya herî mezin e. Dema ku mirov ji
nezanîyê xilas dibe, ew ji sedemên hemî nexweşiyên
fizîkî, psîkolojîk û giyanî jî xilas dibe.**

**Mamosteyê min, Sri Yuktiswar, gelek caran digot:
Aqil dermanê her nexweşiyekê ye.**

**Her ku tîrêjên rojê belav dibin, ez ê tîrêjên hêviyê
di dilên belengaz û belengaz de biçînim, û çirayên
biryardarî û baweriya bi xwe di dilên kesên ku difikirin
ku ew têk çûne de vêxim.**

**Dema ku em fêhm bikin ku jiyan dibistanek ji bo
fêrbûn û bicihanîna erkên jiyanê ye, û di heman demê
de ew xewnek demkî ye, em ê wê hingê bizanin ku
Xwedê bi me re ye.**

**Jiyan divê li ser xizmetê be, ji ber ku bêyî wê
armanca hêja, hişê ku Xwedê daye mirov dê negihîje
armanca ku ew ji bo wê hatiye afirandin.**

Şevêkê ez çûm di bin ronahiya heyvê de li okyanûsê xwe şuştin. Av pir sar bû, lê min ji xwe re bi bîr xist ku her tişt ji elektrîkê pêk tê, ku heman elektrîka ku sermayê diafirîne germê jî diafirîne, û ku av bi xwe ji bilî xuyangê enerjîyên elektrîkê tiştek din nîne.

Di nav vê ramanê de, ronahiya Xwedê ez dorpêç kirim, û sermayê ez hiştin ji ber ku min red kir ku wê qebûl bikim. Di şûna wê de, min rastiya ku her tişt ji elektrîka îlahî pêk tê piştrast kir.

Çend sal berê, hewa pir germ bû û her kes bêhna xwe dibir. Bi rêya têkiliya derûnî, nerehetiya wan derbasî min jî bû, rê li ber min digirt ku ez balê bikişînim ser xwe û gotaran binivîsim. Piştî min xwe şermazar kir û got, "Çima ev hemû?" û ji Xwedê re dua kir.

"Ya Xudan, heman elektrîk di firinê de germ û di sarincê de qeşayê diafirîne. Hewa nerm e!" Di cih de hewa ji bo min xweş bû mîna ku qatek berfê laşê min dorpêç kiribe, û min dest bi îlhama mezin kir û bêyî zehmetiyê nivîsand.

Carekê, ez bi komê xwendekarên ciwan ên ku dixwestin xwe kifş bikin re di otomobîleke geştîyariyê ya vekirî de li seranserê dewletan digeriyam [çavkanî dibêjin ku navê yek ji wan Reşîd bû]. Yek ji wan sekreterê min bû. Ez û ew di otomobîlê de razayîbûn û me betaniyek piçûk parve kir.

Şev pir sar bû Dema ku ez ketim xewa kûr, wî betaniya ji ser min kişand, û dema ku ez di nîvê rê de şiyar bûm, min bêhemdî betaniya ji ser wî kişand! Ev demek dirêj dom kir Paşê hişê min got, "Çima tu wisa tevdigerî? Her tişt baş e Tu germ î!"

Paşê min betanî avêt, rûniştin û dest bi meditasyonê kir heta ku laşê min wek nanekî germ hîs kir. Dema ku şagirt piştî du saetan şiyar bûn, ji

sermayê dilerizîn, wan ez bêliv dîtim. Ez di nava kêfxweşiya pîroz de bûm, û wan guman kir ku ez mirim. Wan bi qîrînên xwe min ji coşa min a giyanî şiyar kirin, lê min kenîya û got, "Çima evqas deng, xortan? Werin em rêwîtiya xwe bidomînin"

Wan nerazîbûn nîşan da û gotin, "Ez di sermayê de bê kinc û betaniyek rûniştibûm! Lê ez serma negirtim, ez tenê kes bûm ku germ ma!"

Têbînî: Em pêşniyar nakin ku laş di şert û mercên dijwar ên avhewayê de were hiştin. Paramahansa yê zana van serpêhatîyan ji bo nîşandana potansiyel û şîyanên mirovan behs kir, lê dîsa jî wî di mijûlbûna bi rewşên weha de hişyarî û nermbûn şîret kir.

Ez fêm dikim ku ramanên min dê ji min re an têkçûn an serkeftinê binin, li gorî ku kîjan raman di jiyana min de herî xurt e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim ku Tu, Xudan, destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min vedikî.

Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evînî û daxwazên qenc belav bikim, û wê hingê Xwedê dê bi hêz û şehrezayîya xwe piştgiriya bide min.

Dema ku hiş bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz e, di nav ahengekê de be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê dibe.

Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikare di her warî de sedem û derfetên nû ji bo serkeftinê biafirîne.

Divê em li civatek ji mirovên pêşverû bigerin ku rastiyê ji me re dibêjin û alîkariya me dikin ku em xwe baştir bikin.

Baştirîn heval ew e ku bi dilnizmî rêbazan û tiştên ku divê em bikin pêşniyar dike da ku jiyanê me ber bi baştir ve biguhere.

Rexneyên tund, ku bi kîn û hestên hişk tene kirin, mîna lêdana çekûçê li serê mirovekî ne, lê evîn bi hêztir û sûdmendtir e.

Pêşniyarên dilo van ên ku bi evîn û têgihîştinê tene kirin, dikarin ecêban biafirînin, lê rexneyên êşdar ên li ser yê din tiştêkî bi qîmet bi dest naxin.

Tew xemên herî kûr jî bi demê re tene dermankirin, ji ber vê yekê ti wateya wê tune ku em her roj xemgîniyê bînin ziman.

Xemgîniya dirêj li ser yekî/ê hezkirî yê koça dawî kiriye ne alîkariya wî/wê dike ne jî alîkariya me dike, û ne jî di rastiye de tiştêkî diguherîne.

Pêşxistina kompleksa kêmasiyê an jî cezakirina xwe ji ber şaşî an têkçûnên berê ne sûdmend e; berevajî wê, ew jiyanê xemgîn dike û şiyane derûnî felc dike.

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtina bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew hişê aciz dike û şiyane veşartî di firna bêxemî de dişewitîne.

Îradeya mirovan jeneratorek enerjîyê ya bihêz e. Bi karanîna îradeyê û xwesteka gihîştina çavkaniyên enerjîyê yê rastîn, mirov dikare bi lez û bez bi belavkerê bêdawî yê hêzên hundurîn ve girêbide.

Her peyv, baş be çi xirab be, lerizînen xwe (ango, bandorên xwe) di laş an mejiyê xwe de, û di enerjîya jiyanê û ramanê de bi şiklê meyl û daxwazan dihêle. Ji ber vê yekê, lerizînen hemû axaftinan meylên baş an xirab di hişê xwe de dihêlin.

Ew kesê ku ji niyetên tahrîfkirina rastiyê xilas dibe, di hundirê xwe de hêzek mezin ava dike da ku şahidiya derewîn neke û hemû gotinên wî rast bin.

Ya Xudan, hêzê bide min ku ez bi gotina peyvên şîrîn, sûdmend û nûjen dengê xwe bikar bînim da ku xizmeta rastiyê bikim. Melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana min bilîzin da ku ez bi lerizînên melodiyên te yên pîroz pîroz bibim.

Em beşek yekgirtî yê okyanûsa kozmîk a bêdawî ne. Dema ku em digihîjin wê û tê de avjeniyê dikin, hişmendiya me berfireh dibe û em firehiya xwe hîs dikin.

Fikirîna li ser wê me nêzîkî wê dike, fikirîna li ser wê me ber bi wê ve dibe, û hewldana berdewam a ji bo lihevhatina bi wê re zanîn, biryardarî û enerjîyê dide me.

Ew tiştê ku wek zehmetiyek xuya dike, di rastiyê de vexwendinek e ji bo azadkirina hêzên ku di hundurê me de hatine hilanîn, û bi her berdana enerjîyên veşartî yên qencyê yên di hundurê me de, em xurttir û aqilmendtir dibin.

Xwedê bi awayên veşartî destê alîkariyê dirêj dike. Aramiya hişê ku di dema meditasyonê de dadikeve ser lêgerîner delîlên hebûna Wî ye, û kêfxweşiya giyanî ya ku meditasyonvan hîs dike bersiva Wî ye ji bo bêrîkirin û evîna wî.

Pêdivî ye ku mirov demek têr hebe ku ji bedewiya xwezayê kêfê werbigire, jiyana xwe analîz bike û tiştên ku ew pêwîst dibîne an jî yên ku ew difikire ku ew girîng in û bêyî wan nikare bijî, lêkolîn bike, da ku ew bikaribe ji tiştên ku hene kêfê werbigire û dema pêwîst bi endamên malbat û hevalên xwe re derbas

bike da ku wan çêtir nas bike, û ya herî girîng jî, xwe nas bike.

Ewên ku Xwedê nas dikin, fêr dikin ku giyanê hundurîn di hundurê xwe de bextewariya herheyî dihewîne û her kesê ku wê bextewariyê tam bike û pê razî be, xwediyê şehrezaiya mayînde ye.

Çima nexweşî tirsnek xuya dike? Ji ber ku ew êş û mirinê tîne.

Divê nexweşî ji laş û ji hiş û giyanê ku di nezanînê de pêçayî ye were rakirin.

Êş ne tenê bi laşê fîzîkî ve sînordar e; êşên derûnî, psîkolojîk û giyanî jî hene. Em ji melankoliyê, ji mizac û rewşên psîkolojîk ên ne tendurist û ji tirsên ku bi piranî xeyalî ne dikişînin. Ji hêla ruhê ve, em ji nezanîna xwezaya nemir a giyanên xwe dikişînin.

Hêza îlahî bi rastbûnek pir zêde dixebite, ji ber vê yekê divê mirov di ahengekê de be û pê re li hev bike.

Divê em rê bidin ku lerizîna kozmîk a Xwedê ber bi me ve û bi nav me ve biherike

Û ji bo ku hebûna Wî ya zindî bîne jiyana me û laşên me bi enerjîya Wî ya pîroz û şîfayê tijî bike.

Bi guhertina avantajên neyînî bi yên erênî, tevlihevî ji holê radibe û aramiya hişê vedigere.

Dema şagirtêk biryareke teqez dide ku li ser vê rêyê bimeşe, tiştek wî natirsîne û ti astengî jî wî nahêle.

Laş ji trîlyon xaneyan pêk tê, û her xaneyek mîna hebûnek aqilmend e. Aqilê veşartî yê di her xaneyê de divê were şiyarkirin û perwerdekirin da ku her tiştê ku dikare were zanîn bizanibe, lê mirov wan xaneyan perwerde nekiriye, û ji ber vê yekê ew di rewşek

depresyonê de dijî, têgihîştinên derûnî yên demkî dikişîne, û ji kêmbûna zanîne dikişîne.

Têbînî: Ev gotina jorîn di sala 1927an de di gotareke Mamoste Paramahansa de hatiye kirin. Bi dehsalan şûnda, biyologan karibûn DNAYA ku di navika her şaneyê de heye nas bikin. Ceribandinan îspat kiriye ku DNAYA di her şaneyê de agahî û îstîxbarata pir rast diheve.

Dilsozî û durustî yek ji taybetmendiyan herî girîng in ku ez di mirovekî de pir qîmetê didimê

Dostanî bi rastîyê mezin dibe û di axa dilsozîyê de geş dibe û geş dibe

Çiqas nêzîkî kesekî bin jî, divê em wê têkiliyê bi rêz û reftarên rast şîrîn bikin, wê demê dostaniya me dê ecêb û mayînde be.

Lêbelê, aşîniya ku dibe sedema bêperwatî û paşguhkirina hestên yên din, ji bo dostaniyê wêranker e.

Mirov pêdivî bi hevalên rastîn heye ku ji bo berdewamiya pêşxistina xwe li ser merdîwanên jiyane hilkişiyane. Divê ew alîkariya yên din jî bike ku ew jî rabin û nîmetên Xwedê yên ku ew jê kêfxweş dibe bi wan re parve bikin.

Dostaniya rastîn kişandina giyanî ya gerdûnî ye ku giyanan nêzîkî hev dike û wan bi girêdana evîna îlahî ve girêdide.

Ev evîn an dostanî dikare di navbera du an jî zêdetir kesan de çêbibe

Dema ku dostaniya giyanî di dil de bimîne, giyan di deryaya giyanê kozmîk de diherike, û sînor û qedexeyên ku wê ji afirandina Xwedê veqetandine li dû xwe dihêle.

Ez pêwendiyekê bi hemû mirovahiyê re hîs dikim, mîna ku mirov xwe nêzîkî malbata xwe hîs dike. Ev hest nayê wesifandin, û dema ku ew tê, têgihîştineke kûr a wate û bedewiya jiyanê bi xwe re tîne.

Aqilmend e ku em hewl bidin ku di her tiştê ku em dikin de îradeya Xwedê bikin, ji ber ku ev rêya aramiya hundirîn û bextewariyê ye. Ev gerdûna berfireh û bêdawî, bi hêzên xwe yên xwezayî yên cihêreng, ji hêla îradeya rêberiya Xwedê ve tê rêvebirin. Her tişt li gorî plana îlahî dixebite, û em beşek yekgirtî ya wê plana kozmîk in.

Divê em erkê xwe bikin, û divê em rola ku Xwedê dide me bilîzin, ne rola ku me razî dike.

Ji arşîvê: Ma me berê hevdu dîtiye?

Di demên berê de, di dilê eterê de, dema ku em wek giyan çêbûn, em hemû di xew de bûn

Di bin pêça evîna îlahî de Û gava Xwedê me şiyar kir, em ji Wî dûr ketin, mîna çîroka kurê windabûyî, û me girêdana îlahî ya di navbera xwe de ji bîr kir û ji hev re xerîb bûn.

Em ji mala xwe ya bihuştê derketine û bûne rêwiyên vê dinyayê, ku li quncikên dinyayê digerin û di rêyên çarenûsê de dimeşin.

Em ji mala xwe ya resen gelek dûr û dirêj sefer kirine. Lê dîsa jî, carinan hin cih, serpêhatî û rû bîranînên veşartî û hestên kûr û hundirîn şiyar dikin ku ji me re bi dengekî nizm dipeyivin.

Em hîs dikin ku em tiştên ku me berê dizanibûn ji nû ve dijîn, û em bi hezkiriyên xwe yên ku em di demên berê de nêzîkî wan bûn re hevdîtin dikin û bi wan re diaxivin.

Ya Xudan, bi kerema evîna Xwedê me pîroz bike

**Bila dilê me bi hesreta te bihele
Û agirên hesretê di hundirê wê de dişewitin
Dibe ku giyanên me di qefesên fîzîkî de girtî ne
Ew ji qedexeyên xwe azad dibe
Û ew bi hesreta xwedayî ve diçe
Ber bi peravên bêdawîtiya te ve
Ey evîna me ya herheyî**

**Em ji te dipirsin, ey Xudan,
Bila evîna te li ser giyanên me ronî bike
Û bila şewqa rûmeta te li ser me bibiriqe
Û bila şehrezayiya te di hemû qonaxên jiyana me
de rêberiya me bike
Û bila ew evîna dil û bêrîkirinên me qebûl bike
Û bi destdana hebûna xwe me pîroz bike
Û ji bo ku ji nêzbûna te kêfê werbigirim**

**Dema ku em dest bi têgihîştina mirovahiyê bi
tevahî dikin, em fêhm dikin ku ew ne tenê hebûnek
fîzîkî ye. Di hundurê wê de gelek hêz hene, ku ew
potansiyela wan bi astên cûda bikar tîne da ku xwe
biguncîne şert û mercên vê dinyayê. Û potansiyela
van hêzan ji ya ku mirovek asayî xeyal dike pir
mezintir e.**

**Kêşandina evîna îlahî bi rêya cazîbeya paqij û
razîkirina nerm dixebite Dema ku dil banga evîna îlahî
hîs dike, ew bi xwestekeke ve girêdayî ye ku çembera
evîna xwe ya dîlgirtî berfireh bike da ku hebûn û her
tiştê tê de hebe. Bi vî rengî, evîna dîlgirtî azad dibe û
li derveyî şebekeyên xweperestî û hişkbûnê bê sînor
dibe.**

**Û bi vî awayî evîn xwe ji nû ve di dilê Xwedê de
dibîne, û her tişt di nav wê yekbûna pîroz de tê yek
kirin.**

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e.

Tevî dijarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî.

Dilnizmî deriyê vekirî ye ku tê re pîrbûna dilovanî, evîn û aramiyê dikeve nav giyanên baş ên ku ji qencyê hez dikin û ji ronahî û bereketên bihuştê re vekirî ne.

Çi kesek karsaziyek serkeftî be, siyasethedarek jîr be, dîktatorek zalim be, an jî reformîstek mezin be, hêza wî li ber hêza bêdawî ya Xwedê tiştek nîne.

Xweperestî dibe sedema korbûna giyanî ji ber ku ew dîtina erdnîgariya fireh a ku di giyanên mezin de dijî, ji giyan dûr dixê.

Mirovên mezin fêr dikin ku hêza wan ji Xwedayê Hemûkar tê deynkirin, yê ku ji dilnizm hez dike û wan di zanîn, rêberî û hêza xwe de zêde dike.

Dostaniya rastîn ew ronahî ye ku me îlham dike ku em alîkariya hev bikin da ku em deriyê bihuştê bibînin û ji wê derbas bibin nav cîhana evîna îlahî

Xerabkar mîna pençesêrê ne, aramiya hundirîn dixwin. Ev rave dike çima kesek bi xezebkarek hişk nikare li ser zehmetî û pirsgirêkên xwe bi ser bikeve.

Dema ku mirov xwe bi adetên zirardar sînordar dike, ew nikare bi jiyanê re têkoşînê bidomîne, û gava

**ku ew dihêle ku hestek neyînî hişê wî kontrol bike,
îradeya wî felc dibe.**

**Ew taybetmendî mêjî di nav mij û tevliheviyekê de
dorpêç dikin û hukmê saxlem têk dibin.**

**Mirov dikare bi hiş û îradeya xwe bi ser bikeve, çi
qas şert û mercên jiyanê tal û dijwar bin jî**

**Ruhê mirov bi zincîreyek ji xwestek, ceribandîn,
tengasî, xem û tirsan bi laş ve girêdayî ye, û ew hewl
dide ku xwe azad bike.**

**Eger tu berdewam bikî wê zincîra ku te bi
hişmendiya laşî ve ewqas bi tundî girêdide bikşînî,
rojekê destê îlahî dê mudaxele bike û zincîrê bibire, û
tu dê azad bibî.**

**Bêyî hevalên baş û dilsoz nirxa jiyanê çi ye? Dil
xwedî mîqnatîsek e ku hevalên rastîn dikişîne. Ew
mîqnatîsek evîn, fedakarî û eleqeya dostane ye.**

**Dema ku em destê kesekî dihejin, divê em evîn
û dilsoziya xwe nîşanî wan bidin û hewl bidin ku bi
qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin.**

**Pêwîst nîne ku mirov bêliv û neguher bimînin.
Divê perdeyên xeyalê ji cewhera giyan bîn rakirin da
ku ew bi paqijî û hêza xwe bibiriqe, û şahîya bilind a
ku Xwedê daye mirovahiyê eşkere bike.**

**Xwedê hewildanên baş, armancên rewa û
biryardariya ji bo bidestxistina serkeftinê pîroz dike.**

Ey Xudan

**Çi ceribandîn û zehmetiyan ez pê re rû bi rû
bimînim jî girîng nîne**

**Ez dizanim ku ew qonaxa din a pêşveçûna min a
giyanî temsîl dike**

Ez dizanim ku ez xwedî hêz û zanîn im

**Ew her du tiştên ku tu didî min
Têgihîştineke teqez û serkeftineke teqez**

**Bihuşt rewşek kêfxweşiya bilind e ku tê de ne êş û
ne jî xemgînî hene**

**Bi berdewamiya hewildanên baş û kirinên baş,
giyan di dawiyê de digihîjin rewşek kêfxweşiya
mayînde û nûbûyî**

**Kirinên baş tê wateya hizirkirin û çalakiyên
avaker û sûdmend.**

**Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin zanîne
Ji qelsî û lawaziyê ber bi tenduristî û zindîtiyê ve
Bi bawerî û wêrekî bimeşe - her çend bi tenê be jî
- li ser rêyên jiyanê**

**Û kêfxweşiya hundirîn a xwedîbûna wijdanek zindî
û hişyar**

**Û baweriya bêdawî bi edaleta Xwedê û bi
serkeftina rastiyê li ser derewan û rastiyê li ser
xeyalê.**

**Û gava tu her roj hewl didî ramanên xwe ber bi
astên bilindtir û safîtir ve bidî**

**Ew xwedî dilê evîndar û spasdar e
Û niyetên baş ji bo yên din
Xwarina te ya rewşenbîrî magnetîk e
Û wê hingê ew ê her tiştê ku xweşik û sûdmend e
bikişîne ber bi we ve**

**Ji tişt, mirov û rewşên ku pêwîst in
Berdewamiya rêwîtiyê ber bi peravên ewlehî û
ewlehiyê ve**

**Pabendbûna bi bédengî û aramiya erênî, hetta
tenê nîv saet berî razanê û şiyarbûna sibehê jî, dê
hesta rehetiya psîkolojîk zêde bike, ku di rûbirûbûna
hemî şert û mercên dijwar ên şerê jiyanê yê rojane de**

dibe alîkar. Bi wê hesta hundurîn, gengaz dibe ku meriv hewcedarî û pêdiviyên rojane bi dest bixe.

Gihiştina rewşek hişmendiya bilind pêşveçûna giyanî lez dike û dibe alîkar ku meriv bi jêhatîtir bikeve nav deryaya giyan.

Mirov li gorî qalîteya tovên raman û kirinên ku di axa jiyana xwe de çandîye û diçîne, bextewariyê bi dest dixe.

Hişê mirov depoyeke mezin a enerjîyê an çalakiyên girîng e.

Ev çalakî bi berdewamî di tevgerên masûlkeyan, karê dil, pişik û dîyaframê, metabolîzma hucreyî, reaksiyonên kîmyewî yên xwînê û di karê organên hestî yên motorî (dem) de tê bikar anîn.

Wekî din, gelek enerjîya girîng li ser raman, hest û îrade tê xerckirin.

Tirs çalakiya jiyanê qels dike û yek ji dijminên herî hov ên îradeya çalak e.

Durûtî encameke baş bi xwe re nayne. Yê herî zîrek jî nikare tiştê ku çavên wî eşkere dikin veşêre, ji ber ku tevahiya dîroka mirov di çavên wî de hatiye tomar kirin.

Eger tu dixwazî xwezaya kesekî bizanî, ji Xwedê bixwaze ku rastiya wî kesî ji te re eşkere bike, ji ber ku tu naxwazî werî xapandin, û tu dê di kûrahiya dilê xwe de xwezaya wî ya rastîn hîs bikî, û sentûsa te jî dê xelet nebe.

Niyet, daxwaz û daxwaz:

"Daxwaz" xwestekeke e ku enerjîya wê kêm e û "niyet" biryardariya kirina tiştêkî ye: bicihanîna

xwestekek an xwestekek taybetî. Di derbarê "îrade" de, ew dikare bi gotina "Ez ê bê westan bixebitim heta ku ez tiştê ku ez dixwazim bi dest bixim" were îfade kirin.

Dema ku hûn îradeya xwe perwerde dikin, hûn dikarin hêzên çalakiya jiyanê berdin û rêve bibin, li şûna ku hûn tiştek bixwazin bêyî ku hûn tiştê ku ji bo bidestxistina wê hewce ye bikin.

Divê em hêviya xwe winda nekin, lê belê divê em bizanin ku Xwedê derfet li pey derfetê dide me ku em rewşa xwe baştir bikin, ramanên xwe bilind bikin û di jiyanê de tiştên nû û bikêrhatî ji bo xwe û yên din biafirînin.

Eger em ji şêwaza jiyanê xwe ya niha nerazî bin, divê em rê û rêbazên nû bikolin ku razîbûn û aramiya hişê ji me re bînin. Divê em li ser kiryarên ku dê rewşa me baştir bikin û jiyanê me watedartir û armandartir bikin, bifikirin, û dûv re wan ramanan bixin pratîkê.

Ya Xudan, bila em ti erkê ji erkê pêroz ê naskirina Te girîngtir nebînin. Ji ber ku her kiryarek, çi cewherê wê be jî, tenê bi saya hêza serkeftinê ya ku Te daye me dikare were kirin. Ji ber vê yekê, bila em ji her tiştî zêdetir ji Te hez bikin, ji ber ku bêyî kerema jiyanê Te û evîna Te, em nikarin bi tevahî bijîn an jî hez bikin. Em ji Xwedê derketine, û eslê Wî bi xwe di hundurê me de di hemî paqîjiya Wî, rûmet û bextewariya Wî ya bêhempa de dijî.

Zanîna li ser bextewariyê:

Li ser hebûna mutleq a hişmendiya bextewar ti nakokî tune ye, ji ber ku dema ku em xwediyê wê hişmendiye ne, em hîs dikin ku takekesiya me an kesayetiya me ya piçûk hatiye veguheztin û guhertin,

û ku em ji dualîteya evîn û nefretê, kêf û êşê bilind bûne, û gihîştine astek ku tê de rewşên hişmendiya sînorkirî ya asayî zelal û eşkere xuya dikin.

Em di heman demê de berfirehbûn û firehbûnek hundirîn, û hevxemiyek giştî ji bo her tiştî hîs dikin.

Di vê rewşê de, dengê cîhanê winda dibe, heyecan winda dibe, û di hundirê me de hestek ji yekbûna hebûnê derdikeve holê û vîzyonek zelal a ronahiya kozmîk xuya dibe.

Hemû qirêjî û nelirêtî dihelin û dihelin, û em hîs dikin ku em çûne cîhaneke din: ber bi çavkaniya bextewariya herheyî û mayîndehiya bextewar a bêdawî ve.

Tirs çalakiya jiyanê ya ku bi gelemperî bi rêkûpêk ber bi demaran ve diherike, ditepisîne û asteng dike, da ku ew xuya bikin ku felc bûne, û laş sist dibe û zindîtiya wê bi awayekî berbiçav û girîng kêmkirî dibe (tirs astengkerê demaran e!).

Tirs ji holê rakirina sedema tirsê nabe alîkar. Ew îradeyê qels dike û mejî teşwîq dike ku sînyalek lawazker bişîne organên laş. Wekî din, tirs dil jehr dike, helandinê xirab dike û dibe sedema gelek nexweşiyên laşî.

Dema ku hişmendî li ser Xwedê bimîne, hûn ê ji tişteki netirsîn û hûn ê bikaribin bi wêrekî û baweriyê li ser her astengî û astengiyê bi ser bikevin.

Hêza serkeftinê di hişê mirov de ye. Heke hûn li gorî baweriyên xwe tevbigerin, tevî gumanên cîhanê û bêhêvîbûna kesên ku hewl didin we bixin xwarê, hûn ê vê rastiyê fêmkirî bikin. Hêza hişê ti sînor tune. Li ser vê ramanê bisekinin û hişê xwe bi ajotina bidestxistinê û biryardariya xebata erênî ber bi armancên xwe ve tijî bikin.

**Hişê xwe ber bi destkeftiyên bilindtir ve bibe.
Dewlemendiya giyanî bi dest bixe, û hemû cureyên
din ên dewlemendî û serfiraziyê dê di bin fermana te
de bin.**

**Hişmendî bêdawî û bêsînor e; ew heta stêrkên
herî dûr dirêj dibe û di her atomê gerdûnê de, heta
elektronên herî piçûk, belav dibe. Divê mirov bi vê
okyanûsa hişmendiya kozmîk re yekbûnê hîs bike,
sînorên malbatî û neteweyî derbas bike da ku xwe
wekî endamên malbata mirovahiyê ya mezintir nas
bike.**

**Kes nikare bandorê li ser mirovekî bike ji bilî
bikaranîn an jî bikaranîna xelet a îradeya wî/wê. Divê
mirov îradeya azad a ku Xwedê daye wî/wê bikar bîne
da ku li Wî bigere, û wê demê ew ê bê guman Wî
bibînin.**

**Divê şagirt ji bîr neke ku pir girîng e ku bi mirovên
baş re hevaltiyê bike ku bandorek erênî li ser wî dikin
û alîkariya wî dikin ku îlhamê bide wî, îradeya wî xurt
bike û şiyana wî ya fêhmkirinê zêde bike.**

**Mamoste Paramahansa ji komêk şagirtan re got:
Min evîna xwe bê şert û merc û bê şert û merc
daye te, û ez piştrast im ku min evîna te jî wergirtiye.**

**Hin ji wan kesên ku min di jiyana xwe de nas
kîrine, xwediyê hemû tiştên ku min carekê digot qey
ez dixwazim bûn, lê wan di bicihanîna wan daxwazan
de bextewarî nedîtin.**

**Min pêşî li Xwedê geriya û min dît ku şahiya Wî ya
herdem nûjen her xwestekê pêk tîne û giyan bi
kêfxweşî û razîbûnê tijî dike, û ew ji her heyecan an
ceribandinek di hebûnê de balkêştir e.**

Nabê mirov destwerdanê di dilê kesekî din de bike an jî bi hestên wî/wê re mijûl bibe, ji ber ku dil navenda hestan e, û ji ber ku tevliheviyên hestyarî dibin sedema dil ku dil xemgîn û bêzar bibe.

Ji bo diyarkirina taybetmendiya xwe, divê mirov li hundirê xwe binêre

Hin kes ji nivîsandinê hez dikin, yê din ji çêkirina muzîkê an jî reqs û stranbêjiyê hez dikin, û hin jî meyla wan heye ku di warê darayî û aborî de bixebitin, û hwd.

Mixabin, hin kes hene ku hez dikin gotegotan belav bikin û bi gotegotan mijûl bibin, an jî şer û pevçûnê bikin.

Divê mirov hewl nede ku xisletên xwe yê baş biguherîne, lê divê ji wan tiştên ku li dijî daxwaza xwe dike û di encamê de bêbextî û poşmaniyê tîne, xilas bibe.

Girêdana psîkolojîk a anormal:

Qurbaniyên vê nexweşiyê di lêgerîna xwe ya bextewariyê de dibin yekalî. Baweriya wan ew e ku bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengê baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêm dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakîyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyaneke esilzade pêk bîne.

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên hesreta bêserûber ve tîne daqurtandin, ku dibe sedema nêrînek çewt û xirab a

jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî û bi dilşikestî mir [Bila Xwedê teselî bide we]

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de pêşveçûnek hevseng hewce dike.

sermaya derûnî

Ev nexweşî navekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov nizane kengê dê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn, bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî dubare dibin, her çend ew bawer bikin ku ew baş bûne jî.

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên kronîk ên dinyayê çêdibe. Kesên ku ji vê nexweşiyê dikişînin bi gelemperî îradeya xwe bikar naynin û bi vî rengî bi pasîfî teslîmî tirsên xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirûyî wan bibin û wan ji kokê wan ji holê rakin.

Tiştê herî mezin ku mêr û jin dikarin ji hev re bixwazin, têgihîştina giyanî ye ku vebûna hestiyarî pêş dixe û taybetmendiyan hêja yên wekî têgihîştin, berçavgirtina hestan û evînê derdixe holê.

Lêbelê, divê were hesibandin ku mezinbûna giyanî nikare li ser yên din were ferzkirin.

**Dema ku mirov hezkirinê ji yên din re hîs bike,
dilovaniya wan dê hezkiriyên li dora wan îlham bike û
bandorek erênî li ser wan bike.**

**Xwedê serdana dilên ku bi hêsirên hesretê paqij
bûne û bi mûmên evînê ronî bûne dike.**

**Mamoste Paramhansa ji komek xwendekaran re
got:**

**Her roj ji baxçeyê jiyana xwe kulîlkek giyanî hevî
neke**

**Bawer bike ku Xwedayê ku te karûbarên xwe
spartiyê wî, dê te xelat bike û hêviyên te di wextê
xwe de pêk bîne. Niha ku te tovê evîna îlahî di axa
giyanên xwe de çandiye, wê bi dua û kirinên baş
xwedî bike û giyayên zirardar û parazît ên li dora wê ji
kokê ve rake: giyayên guman, bêzarî û bêhalîyê.**

**Dema ku têgihîştinên pîroz şîn dibin, wan xwedî
bikin û bi ava hesret û baweriyê av bidin wan, û
sibehekê hûn ê kêfxweş bibin ku kulîlka pîroz a
xwenasîne bibînin.**

**Divê em qet hezkiriyê herî mezin ê ku li pişt hemû
hezkiriyên û hevalan veşartî ye ji bîr nekin, û divê em
nehêlin ku evîna tiştên dinyayî yên demkî dilê me
bigire, ku divê bi evîna îlahî ya herheyî û mayînde ku
bêhemta wê tune ye û tu evîn ji wê derbas nabe lê
bide. Çimkî gava evîna îlahî dil dagir bike, aramî tê de
rûdine û kêfa giyan wê tijî dike.**

**Nivîsarên pîroz şîretê didin mirovan ku li ser
Xwedê bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, her tiştî
teslîmî Wî bikin û bi dilsozî, bê sextekarî û durûtî,
îbadetê Wî bikin. Nêrîna Xwedê divê armanca dawîn a
jiyanê be. Erkên dinyayî bêyî alîkariya hêzên ku
Xwedê daye mirovahiyê nayên bicihanîn.**

Divê tişteke di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê hesibandin. Ger mirov bi dilpakî ji Xwedê re eleqedar be û erkê xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wî/wê dê bi her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemû şert û mercên derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bike.

Nabe ku mirov mafên kesên din binpê bike, an jî erd, aramî, evîn, rûmet, an jî ti milkên wan ên madî û exlaqî ji wan bistîne.

Eger tu hest bi hewesa wergirtina tişteke ku ne ya te ye nekî, tiştê ku tu hewce dikî an dixwazî dê were ba te. Dizî pêşî di hişê mirov de kok çêdike dema ku mirov dest bi çavnebariya yên din dike. Divê tovên xwesteka xerab ji hişê mirov werin rakirin.

Fedakariya giyanî ew rê ye ku mirov bi xwezayî pirbûnê dikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û ji çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî.

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan nikare bextewariyê nas bike

Piştî çend salên zewacê, bi hezaran mêr û jin ji xwe dipirsin:

"Evîna me çû ku derê?"

Bersiva van kesan ev e: Ew bi agirê kêfa zêde ve hate xwarê û xweperestî û bêrêziyê ew dagir kir.

Dema ku ev taybetmendiyan tarî dikevin dil, evîn dibe xwelî

Dema jin û mêrek bi hev re xerabiyê dikin, ew bextewariya xwe ya bi hev re her û her têk dibin

**Divê zilam alîkariya jinekê bike ku
taybetmendiye wê yê baş nîşan bide û wê hîs bike
ku ew ne tenê ji bo bicihanîna daxwazên wî li gel wî
ye, lê wekî hevrêyek di rê de ye, ku ew rêz û teqdîrê
jê re digire, û ku ew wê wekî îfadeya aliyên herî bilind
ên jiyanê dibîne.**

Divê jin jî bi heman awayî li mêran binêrin

**Eger hûn cureyê xelet ê gubreyê li ser rehên
darekê bikar bînin, fêkî kêr û lawaz dibe. Bi heman
awayî, dema ku kesek dara dostaniyê bi hestên
xweperest xwedî dike, niyetên wî yê bêqîmet fêkiyên
wê dostaniyê xera dîkin û xirab dîkin.**

**Tenê ji ber ku ew dewlemend an bi bandor in û
dikarin ji bo me tiştek bikin, eleqedarbûna bi kesekî
re nayê gotin dostaniyê. Bi heman awayî, ji ber rûyê
wî yê bedew, kişandina bi kesekî re jî ne dostaniye.
Dema ku ew rû xweşikbûna xwe ya ciwan û balkêş
winda bike, "dostanî" dê winda bibe û bibe tiştek ji
rabirdûyê.**

**Kirinên qenc ên ku mirovên hêja ji bo alîkariya
yê din dîkin, divê ne ji bo navdarî û şohretê an jî ji bo
têrkirina egoyê bînin kirin, lê divê hemû kiryar ji ber
hezkirina Xwedê û ji bo xwestina razîbûna Wî bînin
kirin.**

**Ew kesên ku ji xeberdan, nebaşgotin û gotegotên
li ser yê din kêfxweş dibin, dê tu carî kêfa alîkariya
yê din bi gotinên teşwîqker û şîretên jîr nebînin.
Şermezarkirina tund kesê xerabkar bêhêvî dike û
hêrsa wan derdixe holê.**

**Piraniya mirovan di dilê xwe de ji qelsiyên xwe û
birînan xwe yê bi êş ên jidayikbûnê haydar in, û ev**

bi tacîz û şermezarkirinên tûj nayên dermankirin, lê bi melhema aramker û teselîker a evînê.

Ya Xudan, bila ez tiştê ku tu dixwazî bikim, û bila ez nehêlim ku armanc an xwestekên min min kontrol bikin. Alîkariya min bike ku ez karên ku vê dinyayê di her warî de dikin cihekî çêtir pêk bînim, da ku raman û kirinên min rûmeta Te ragihînin û yên din jî Te bi bîr bînin.

Xewa nîmetek e, ji ber ku pirsgirêkên te çî dibin bila bibin, gava tu dikevî xewê, tu jî wan azad dibî. Lê divê tu fêr bibî ka meriv çawa di demjimêrên şiyariya xwe de bi hişmendî xwe ji pirsgirêkan rizgar dike. Ger te qet şekir tam nekiribe, tu ê şîrîniya wê nizanibî. Bi heman awayî, heta ku tu bi tevahî potansiyela hişê xwe bikar neynî, tu ê nikaribî hêza wê ya ecêb binirxînî.

Dema ku Birêz Dadwer biryara xwe ya dawî li ser mijareke hesas ku ji bo kesekî din jiyan an mirin bû, dida, di heman demê de ew li ser pirsgirêkên navmalî yên ku wê rojê bi serê wî hatibûn difikirî û ji ber ku hukmê wî li malê nehatibû sepandin, xemgîn bû!

Eger dadwerekî wisa biryareke neheq bide ku ji ber nebûna balkişandinê bibe sedema mirina kesekî bêguneh, wî çaxî ew ê li ber Dadwerê Bilind, Dadwerê hemû gunehan, were tawanbarkirin û mehkûmkirin: qanûna gerdûnî ku tu alîgiriyê nasnake û tê de cîh ji bo nepotîzmê tune ye.

Ez hîn jî tînim bîra xwe dema ku min serpêhatiyek neçaverêkirî derbas kir; ji pişt ewrên hizirkirinê, sibeha bextewariya giyanî ji nişkê ve derket û hebûna min dagir kir.

Ew ezmûna pîroz ji hemû hêviyan derbas bû, ji ber ku min kêfxweşiyek bêhempa hîs kir, û ronahiya bextewariyê hemû quncikên tarî yê hişmendiya ronî kir, siya tevlihevî û pirsan ji holê rakir.

Ew ronahî - mîna tîrêjên X - di nav tiştên neasayî re derbas bû û tiştên ku li derveyî asoyên dîtinê yê normal bûn, rojhilat û rojava, bakur û başûr, li pêş min û li pişt min, li jor min û li jêr min, di hundirê min û li dora min, û li her derê, nîşanî min da.

Gumanbariya wêranker di bandora xwe de dişibihe felcbûnê. Ew rê li ber ramana avaker û îradeyê digire.

Ew wekî astengiyek li pêşiya karên xêrxwaz ên hêzên bilind û qanûnên gerdûnê tevdigere, rê li ber bereketên Xwedê digire ku bigihîjin giyan. Ew di heman demê de hestek fikar û bêçaretîyê tîne.

Ew ji ber kêfên nezaniyê, pêşdarazî, xapandina neheq, an hest û hewesên bêkontrol li hember serkeftinê li ber xwe dide û ramanan red dike.

Ji nû ve zindîbûna giyanî tê wateya rizgarbûna xwe ji qefesa nezaniyê û revîna ji astengiyên hişmendiya sînordar.

Jiyana mirovan carinan dikare pir xweşik be, lê girêdana pê re mîna danîna çûkek bihuştê di qefeseke teng de ye. Ger deriyê qefesê veke, dibe ku çûk ji firîna derve dudilî bike ji ber ku ew hînî wê bûye.

Ev çûka bedew ditirse û naxwaze ji qefesê derkeve û vegere azadiya bêdawî ya ku jê hatiye, li şûna wê tercîh dike ku li deverê piçûk û bi sînor bimîne ku ne li gorî xwezaya wê ye.

Bi vî awayî, giyanê mirov bi laş re dibe yek û dibe dîlê wî, bêtî ku hay jê hebe ku ew beşek ji gerdûna

bêdawî ye û hebûna wî ya erdî demkî ye û divê ew vegere mala xwe ya bihuştî.

Û azadkirina şehrezayiya xwerû ji astengî û sînorkirinên laş ew tişt e ku ez jê re dibêjim ji nû ve vejîna giyanî.

Hêza hiş ti sînor tune. Li ser vê ramanê bisekinin û hişê xwe bi ajotina bidestxistinê û biryardariya xebata erênî ber bi armancên xwe ve tijî bikin. Ramanên xwe ber bi destkeftiyên bilindtir ve bibin. Ger hûn bigihêjin dewlemendiya giyanî, hemû awayên din ên dewlemendî û serfiraziyê dê di fermana we de bin.

Dema ku mirov bi hewldanên xwe nikaribe xwestek bi cih bîne, ew bi dua berê xwe dide Xwedê. Bi vî awayî, her lavayek ku tê gotin hesretek veşartî ya di hundurê wî de eşkere dike. Lê bi dîtina Xwedê, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek pêk tên.

Divê mirov hemû hewla xwe bide û objektîf, bêalî û bê girêdanên sînordarker be.

Divê ew girîngiyeke taybet bide lêkolînên (bûyer û rewşên) ku jiyan datîne pêşiya wî, ji ber ku ew dersên ku divê ew fêr bibe dihewînin.

Divê armancên cîhanî yên bilind werin bicîhkirin bo vê dinyayê, û divê îdealên ku mirovahiyê bigihînin astên bilind, ramanên wê safî bikin, xwestekên wê kontrol bikin û jêhatîyên wê yên bilind pêş bixin, werin pejirandin.

Ev dikarin bi rêya mînakên giyanî û bernameyên baş werin aktîfkirin, ne bi rêya hêza hovane û şerên

wêranker. Desthilata siyasî bêyî prensîbên giyanî yên ku wê kontrol û rêber bikin xeternak e.

Dema ku ez behsa prensîbên giyanî dikim, mebesta min ne doktrîn, mezheb an jî girêdayîbûnên bawerî yên taybetî ye, lê belê qanûnên gerdûnî ne: qanûnên rastdarî û fezîletê ku ji bo her kesî derbas dibin û qencî, refah û aştiyê tînin wan.

Her kes di bin dara xwestekên xwe de dijî, ku hemû xwestekên wan pêk tîne. Ew dar îradeyê ye. Îradeya mirovan, ku nîşaneyê îradeya îlahî ye, di eslê xwe de xwediyê wê hêzê ye ku hêvî û xwestekên mirovan pêk bîne.

Lê her kesê ku nizane çawa xwestek, hewes û ramanên xwe kontrol bike, divê hezar caran ji Xudanê xwe re şikir bike ji ber ku ramanên wî yên bêdîsîplîn tavilê pêk nayên, wekî din xwestekên hov dê bibin sedema xuyangkirina otomatîk a pilingên nêçîrvan û birçî ku aramiya giyanê dişkînin, hestiyê bextewariyê dişkînin û oaza aştiya giyanî vediguherînin çoleke bêber.

Divê mirov ji fikirîna berdewam a li ser tirs, têkçûn, nexweşî û nezanîne haydar be, da ku ev ramanên neyînî mîna cinawirên ji tariya nenas derkevin û pîrsgirêkên cidî biafirînin ku çareserî an kontrolkirina wan dijwar be. Ramanên neyînî ji bilî zirarê tiştekî din nadin kesekî; ji ber vê yekê, divê ew bi ramanên erênî werin guheztin ger mirov ji bo xwe û yên din başiyê bixwaze.

Dema ku em fêm dikin ku ew şiyanên ku ji bo hizirkirin, axaftin, hîskirin, an tevgerîne hewce ne, hemî ji Xwedê tên û ew her gav bi me re ye, îlham û rêberiya me dike, em tavilê ji aloziyê rizgar dibin.

**Bi vê têgihîştinê re çirûskên kêfxweşiya paqij tèn,
û carinan hebûna mirov di ronakbîriyeke kûr de
dikeve ku di cih de ramanên tirsê ji holê radike.**

**Her peyvek, baş be çi xirab be, lerzînên xwe -
şopên xwe - di laş, mêjî û enerjîya jiyanê ya ramanê
de bi şiklê meyl û daxwazan dihêle. Bi vî awayî,
lerzînên hemû axaftinan meylên erênî an neyînî di
hişê de dihêlin. Kesê ku xwe ji meylên tahrîfkirina
rastiyê azad kiriye, di hundurê xwe de hêzek mezin
ava dike, da ku ew şahidiya derewîn nekin û hemû
gotinên wan rast bin.**

**Ya Xudan, hêzê bide min ku bi gotina peyvên
şîrîn, bikêrhatî û teze dengê xwe bikar bînim da ku
xizmeta rastiyê bikim.**

**Melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana min
bilîze da ku ez bi lerizînên awazên te yên pîroz pîroz
bibim**

**Ey evîndarê kozmîk
Ez rûyê te dibînim ku di nav zêrên geş de dibiriqe
û min sorbûna te di nav pelên gulê de dît
û ez dengê te di çirçirîna çûkan de dibihîzim, û ez
matmayî dimînim**

**û ez xeyal dikim ku ez ê di dilê her kesî de te
bibînim**

**Ez ji kêfxweşiyê tijî me
Ji danasînê derbas dibe**

Azadî ji tirsê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Her tişt di gerdûnê de ji enerjî an lerizînê pêk tê. Lerizîna axaftinê xuyang an îfadeyek diwartir e ji lerizîna ramanê. Ramanên hemû mirovan di eterê de diherikin. Ji ber ku raman xwedî pileya lerizînê ya bilind in, ew hîn nehatine eşkerekirin. Bi xêra Xwedê, em ramanên hemû mirovan nizanin!

Bi pêlêkirin an zivirandina bişkoken radyoyê (û bi rêyên din van rojan), hûn dikarin melodî û dengên cuda bibihîzin. Ger hişmendiya xwerû ya di nav tebeqeyên eterê de nebûya ku pêlên radyoyê bi rêya wan digihîjin wergirê we, hûn ê hemî dengên weşanê di carekê de bibihîzin.

Xwedê eter afirand û hişê mirov îlham kir ku rêbazên şandin û wergirtina lerizînan bi riya vê navgînê biafirîne. Pêlên radyoyê ji bo belavbûna xwe bi eterê û ji bo şandin û wergirtinê jî bi elektrîkê ve girêdayî ne. Ev pêlên radyoyê yên lerizîner ramanên ku di fezayê re ji her wergirê rezonansê re têne şandin in.

Dema ku hûn nêzîkî kesekî/ê hezkirî ne, hûn ramanên wan hîs dikin, lê dibe ku hûn nekarin ramanên kesekî/ê dûr hîs bikin heya ku têgihîştineke we ya hestiyarî ya pir pêşkeftî nebe. Kesên ku bi rêkûpêk teknîkên konsantrasyon û medîtasyonê pratîk dikin, aramiyek kûr dijîn û ramanên wan di encama vê pratîkê de bêtir paqij dibin, ku ew dikarin raman û niyetên yên din jî ji dûr ve hîs bikin!

Em hemû veguhezkar û wergirên mirovan in: hûn ramanên yên din bi rêya dilê xwe, navenda hestan, distînin û hûn ramanên xwe bi rêya çavê xwe yê giyanî, navenda fokus û îradeya xwe, dişînin. Antena we di mêjî de ye, navenda hişmendiya bilindtir û întuîtîv. Xeyal bikin ku hûn ji malê dûr in û dixwazin bizanin ka li wir çi diqewime. Ger hestên we pir aram bin û hişê we bêdeng be, hûn ê bikaribin hest û

ramanên malbata xwe li malê hîs bikin. Dema ku hûn xwedî kapasîteyek mezin a konsantrasyonê bin, ramanên we dikarin bikevin her derê û hestên we bi enerjiya girîng bar dibin.

Dûrî nisbî ye ji ber ku enerjî fezayê ditepisîne. Dûrî bi pêşketina teknolojiyên ragihandinê re kêmkirî dibe. Xeyal bike ku tu di xew de yî û xeyal dikî ku biçî welatekî din, dû re bi trêne biçî bajarekî, û dû re jî bi keştiyê biçî giravekî, li ser rê li çend benderan rawestî. Ev hemû di nav çend deqeyan de di xewnê de diqewime ji ber ku di qada ramanê de dûrî tune ne.

Tevahiya cîhan û fezayê wekî ramanek heye, û hêza hişê li wir e. Ez dikarim çavên xwe bigirim û li ser tiştên bi hezaran kîlometreyan dûr bifikirim. Feza û dem tenê avahiyên derûnî ne. Cudahiya di navbera qehweya germ û qeşayê sar di xewnê de çî ye? Dema ku hûn şiyar dibin, hûn fêhmî dikin ku qeşayê di cîhana xewnê de tenê ramanek bû, û qehweya germ jî ramanek bû - her du jî tenê ramanên cuda bûn. Hiş xwedî hêz û hêza her tiştî ye. Hişê ku ez qala wî dikim hişê Xwedê ye. Ê çawa ku ew bi riya ramanê li her derê ye, em jî wisa ne.

Dema ku hûn hewl didin guh bidin radyoyê, carinan hûn dengê statîk dibihîzin ku bi weşanê re tê. Bi heman awayî, dema ku hûn hewl didin ku di jiyana xwe de tiştek watedar bi dest bixin, hûn rastî cureyek din a destwerdanê tên ku hewl dide pêşveçûna we asteng bike û asteng bike. Ew destwerdan adetên xirab in.

Tirs cureyekî din ê aloziyê ye ku bandorê li ser derûniya we dike. Mîna adetên baş an xirab, tirs dikare hem avaker û hem jî wêranker be. Mînakî, dema ku jinek dibêje, "Ger ez îşev derkevim mêrê min dê hêrs bibe, ji ber vê yekê ez ê dernekevim," ew jî hêla tirsek avaker û dostane ve tê motîve kirin.

Cûdahiyek di navbera tirsê dostane û tirsê tirsonek de heye. Ez li vir behsa tirsê dostane dikim ku mirov hişyar dike ku bi awayekî nehewce zirarê nede yê din. Tirsê tirsonek îradeyê felç dike. Endamên malbatê tenê divê tirsê dostane hîs bikin û divê netirsên ku rastiyê ji hev re bibêjin. Ji ber erkê tevbigerin, an jî di xizmet û evînê de ji bo yekî din fedakirina xwestekên kesane, ji tirsê pir çêtir e. Tewra dema ku mirov ji bînpêkirina qanûnên îlahî dûr bisekine jî, divê ew ji ber evîna Xwedê be, ne ji tirsê ceza.

Tirs ji dil çêdibe. Ger hûn ji ber nexweşî an qezayekê panîk bikin, divê hûn çend caran kûr, hêdî û bi leza rêkûpêk nefes bistînin, bi her nefesgirtinê re rihet bibin. Ev ê alîkariya gera xwîna we bike ku vegere rewşa normal. Ger dilê we bi rastî aram be, hûn ê qet tirsê hîs nekin.

Di encama hestkirina êşê de, fikar di dil de şiyar dibe. Bi vî awayî, em dibînin ku tirs di ezmûnên berê de kok digire. Dibe ku kesek di demên berê de ketibe û lingê xwe şikandibe, û ji ber vê yekê ew ji dubarekirina heman ezmûnê ditirsên. Bi berdewamî li ser ezmûnên bi vî rengî yê bi êş rawestînin îrad û demaran felç dike, dibe ku bibe sedema ketinekê din û lingê şikestî! Wekî din, dema ku dil ji ber tirsê felç dibe, zindîtiya laş dadikeve asta xwe ya herî nizm, dihêle ku mîkrobên nexweşîyan êrîşî laş bikin û zirarê bidînin.

Zêde kes tune ye ku ji nexweşiyê netirse. Tirs wek amûrek tedbîrî ji mirovan re hatiye dayîn da ku ji êşê dûr bikevin, ne ku bi berdewamî were mezin kirin an jî li ser were sekinandin. Meraqa domdar a bi tirsê re asteng dike ku em hewlên xwe ji zehmetiyan dûr bisekinin û pirsgirêkên ku em pê re rû bi rû dimînin çareser bikin. Tirsê hişyar li ser bingeha aqilmendiyê

ye, wek mînak, bifikirin ku xwarinek diyarkirî ne tendurist e tevî ku xwesteka xwarina wê heye. Tirs a ji nexweşiyê nexweşiyê temsîl dike. Mirov bi tenê bi fikirîna li ser wê nexweşiyê tînin serê xwe. Ger hûn bi berdewamî ji sermayê ditirsîn, hûn ê ji wê bêtir hesas bibin bêyî ku hûn çî bikin da ku jê dûr bikevin. Îrade û demarên xwe bi tirsê felç nekin. Dema ku fikar li dijî daxwaza we li we diqelişe, hûn dibin alîkar ku ezmûna ku hûn jê ditirsîn biafirînin. Her weha ne aqilmend e ku hûn bi kesên ku bi berdewamî li ser nexweşî û qelsiyên xwe diaxivin re - zêde - têkilî daynin.

Balkişandina li ser van mijaran dikare bibe alîkar ku tovên tirsê di hişê we de biçînin. Kesên ku ji nexweşiya tuberkuloz, penceşêr, an nexweşiya dil ditirsîn divê vê tirsê ji ramanên xwe derxînin da ku ew van rewşên nexwestî li ser xwe neynin. Ji bo nexweş û kal û pîran, ew hewceyê hawîrdorek xweş û piştgir in, ku bi mirovên xwedî xisletên xurt û erênî dorpeçkirî ne, da ku wan teşwîq bikin û bilind bikin. raman û hestên erênî Raman xwedî hêzek mezin e Karmendên nexweşxaneyê ji ber baweriya xwe kêm caran nexweş dikevin; bi rastî, ramanên wan ên bihêz wan nûjen dikin û çavkaniyek domdar a zindîtiyê ji wan re peyda dikin.

Ji ber vê sedemê, çêtir e ku hûn temenê xwe ji yê din re nebêjin dema ku hûn pîr dibin. Her ku hûn wiha bikin, ew temenê we di xuyangê we de dibînin û wê bi kêmbûna tenduristî û zindîtiyê ve girêdidin. Fikra pîrbûnê fikaran diafirîne û mirov ji jiyan û enerjîyê dizîne. Ji ber vê yekê, temenê xwe ji xwe re veşêrin. Divê em ji xwe re bibîr bin ku em hebûnên nemir in, ku em bi tenduristiya baş hatine pîroz kirin, û ku cîhan tijî qencyê ye.

Ji ber vê yekê, divê hişyarî li ser tirsê serdest be. Divê tedbîrên pêşîlêgirtinê werin girtin û her hewlek

were dayîn da ku sedemên nexweşiyê ji holê werin rakirin û mirov ji tirsê xilas bibe. Mîkrob li her derê ewqas zêde ne ku heke mirov ji wan bitirsin, ew ê nikaribin ji jiyane kêfê bistînin. Tevî hemî tedbîrên tenduristiyê yê pêwîst, heke mirov bikaribe mala xwe di bin mîkroskopê de lêkolîn bike, ew ê îştaha xwe û xwesteka xwe ya xwarinê winda bike.

Ji çî tiştî ku hûn jê ditirsin, ramanên xwe jê dûr bixin. Bila ew ji Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike. Gelek êş bi gelemperî ji ber fikaran çêdibe. Çima êşê bikişînin dema ku nexweşî hîn nehatiye? Ji ber ku piraniya nexweşiyên mirovan ji tirsê derdikevin, berdana tirsê dê wan di cih de azad bike, û başbûn dê tavilê be. Her şev, berî ku hûn razên, ji xwe re piştrast bikin: "Xwedê bi min re ye, û her kesê ku Xwedê bi wan re be, tiştê ji tirsê wî tune." Bi hişê xwe bi Ruhê Xwedê û enerjiyên Wî yê kozmîk dorpêç bikin, bawer bikin ku her mîkrob ku êrîşî we dike dê were têkbirin. Dubarekirina "Ey Xwedayê, Xwedayê Herî Zêde" an "Ey Xudan, Alîkar" bi baweriyek tevahî dê we biparêze, we xurt bike, û we rehet û saxlem hîs bike. Ger hûn bi Xwedê re di ahengekê de bin, rastiya Wî dê bikeve nav we, û hûn ê bizanin ku di bingeha we de, hûn giyanek in ku ji zehmetiyan nehatiye desteserkirin û nemir e.

Her gava ku hûn ditirsin, kefê xwe deynin ser dilê xwe, ji çepê ber bi rastê ve bişon û bibêjin: "Ya Xudan, vê tirsê ji min dûr bixe û hiş û ramanên min ji her cûre bala min azad bike." Her wekî ku rê hene ku meriv ji destwerdana radyoyê xilas bibe, heke hûn bi berdewamî dilê xwe ji çepê ber bi rastê ve bişon û heke hûn bi berdewamî li ser ramana dûrxistina tirsê ji dilê xwe bisekinin, tirs dê bi alîkariya Xwedê winda bibe û hûn ê kêfxweşiya îlahî hîs bikin ku tevahiya hebûna we tijî dike.

Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e.

Baweriya xwe bi Xwedê bîne û di her tiştê ku dikî de rastgo be. Gelek teqlîdkar hene; navê xwe li lîsteya wan a dirêj zêde neke. Li ser karê xwe serwer be û bi awayekî bêhempa ku berê kesî nekiriye, bike. Qad ji bo afirîneriyê vekirî ye heya ku xwestek ji dil be û îrade hebe. Dema ku tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bersiva te dide.

Mirov gelek caran xwe dixin pêşiyê, lê divê em li yên din bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin, ji wan re jî wekî ku em ji xwe re dixwazin, xêr û xweşiyê bixwazin. Dema ku em vê yekê bi dilxwazî û ji dil dikin, em hîs dikin ku çembera dilovaniya me berfireh dibe û girêdanên hezkirinê di navbera me û yên din de kûrtir û xurttir dibin.

Di jîngeheke bi 1000 kesan de, eger her kes bi awayekî dostane tevbigere, her kesek dê 999 heval hebin. Lê eger her kes di wê jîngehê de wekî dijminekî tevbigere, her kes dê 999 dijmin hebin.

Bi hêza evînê, fetihkirina dilên mirovan serkeftina herî mezin e ku mirov dikare di jîyanê de bi dest bixe. Her tim hewl bide ku li ser qenciya yên din bifikire, û tu ê tevahiya cîhanê li ber lingên xwe bibînî. Ev serkeftina herî mezin a mirovên mezin bû ku ji bo yên din jîyan û mirin. Ew kesên ku xwedî hêzek madî ya mezin in û tenê ji bo xwe dijîn, zû di bin çopê de dimînin. Lê ew kesên ku ji bo yên din dijîn, her û her tên bîranîn. Pêxemberan di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de textên zêrîn tunebûn, lê ew li ser textê evînê di dilê bi milyonan kesan de rûdin. Ev textê herî baş e ku her mirovek dikare lê bigire.

Mirovek bi girî tê vê dinyayê, di heman demê de hemû kes bi hatina wî kêfxweş dibin. Divê ew di

tevahiya jiyana xwe ya diyarkirî de bixebitin û xizmetê bikin, da ku dema ku wextê hiştina vê dinyayê tê, ew bi ken biçin, di heman demê de dinya li ser wî şînê digire.

Xwedê ev dinya afirand da ku mirov bikaribe aqilê xwe bikar bîne da ku zanîna giyanî bi dest bixe û fêhm bike ku Raman hêzek bihêz e, û divê ev hêz bi awayê rast were rêve kirin da ku sûdê bide xwe û yên din.

Eger Xwedê bi çandina evîna xwe di dilê me de evînê nedaba me, me ê qet evîna mirovan nas nekira. Ji ber ku Xwedê ewqas comerd û diloan e li hember me, divê ew armanca me û hedefa lêgerîna me be. Ew naxwaze xwe li ser me ferz bike, lê bêtir ku li ser Wî bifikire û bi Wî re têkilî dayne, tu bextewarî nayê bidestxistin.

Awayê sirrî yê ku beden û hiş pê dixebitin, ku Xwedê me ji hemû mexlûqên din cuda kiriye

Divê her ecêb û mûcîzeyek din di jiyanê de motîvasiyonek têrker be ku me niyeta lêgerîna wê û dîtina wê hebe.

Her kesê ku vê yekê bi dilsozî û rastgoyî biceribîne, dê di hewldana xwe de biserkeve û dê bigihîje armanca xwe.

Dema ku ez ketim vê rêyê, jiyana min di destpêkê de tevlihev û bêserûber bû, lê bi hewildanên dubare û hewldana berdewam, ewran dest bi belavbûnê kirin, û tişt bi awayekî ecêb zelal bûn. Her tiştê ku bi serê min de hat delîlek bê şik û guman bû ji bo hebûna Xwedê û ihtîmala girêdana bi Wî re û naskirina Wî di vê jiyanê de. Ax, aramî, aramiya hişê, û aramiya hundurîn a ku lêgerîner dema ku Xwedê dibîne tecrûbe dike! Wê demê cîhan geş û bişirîn dibe, her tişt dê rast be, û tişteke dê nikaribe tirsê di dil de biçîne.

**Bi vî awayî divê em bi dijwarîyan re rû bi rû
bimînin û bi wêrekî û cesareta ku li zarokên jiyan û
ronahiyê tê, şerê jiyanê bikin.**

Vedîtina xezîneyan

Mamoste: Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ma hêzek di gerdûnê de heye ku bikaribe kanên dewlemendî û dewlemendiyê eşkere bike, û xezîneyên ku nehatine hesibandin û me berê qet xeyal nedikir, derxîne holê?

Ma di gerdûnê de hêzek heye ku em dikarin ji bo tenduristî, bextewarî û ronakbîriya giyanî serî lê bidin û piştî xwe bidinê?

Mamosteyên ronakbîr hebûna vê hêzê piştrast dikin û bandora qanûn û prensîbên rastiyê nîşan dane ku dê ji bo mirovahiyê bixebitin ger ew wan bi hişek vekirî biceribîne.

Serkeftin di cîhanê de ne bi tevahî bi perwerde û xweseriyê ve girêdayî ye, lê di heman demê de bi biryardariya ku ji derfetên berdest herî zêde sûd werbigirin ve jî girêdayî ye.

Derfetên jiyanê bi tesadûfî nayên; ew tîn afirandin û çêdibin. Mirovan hemû derfetên ku ji wan re hebûn û hene afirandine (çi di vê jiyanê de be çi jî di rabirdûya dûr de, tevî jiyanên berê an jî enkarnasyonên berê). Ji ber ku wan ev derfet afirandine, divê ew bi tevahî û bi awayê çêtirîn ji wan sûd werbigirin û jê sûd werbigirin.

Eger em hemû rê û çavkaniyên derveyî yê berdest, ji bilî şîyanên xwe yê xwezayî, bikar bînin da ku li ser her astengiyek ku dibe ku li pêşîya me bisekine, em ê hêzên ku Xwedê daye me pêş bixin: ew hêzên bêdawî yê ku ji

kûrahiya hebûna me derdikevin. Em xwediye du hêzên mezin in: hêza aqil û hêza îrade, û divê em van her du diyariyên pêroz bi tevahî bikar bînin.

Serkeftin an têkçûna mirovekî bi cewher û şewaza fikirîna wî ya adetî ve girêdayî ye. Kîjan di jiyana mirovekî de bihêztir e: ramanên serkeftinê an ramanên têkçûnê? Ger piraniya demê fikir neyînî be, carinan ramanên erênî têrê nakin ku serkeftinê bikişînin. Lê heke mirov bi dilsozî bifikire, ew ê tiştê ku lê digere bibîne û bigihîje armanca xwe, her çend ew hîs bike ku di tariyê de dorpêçkirî ye jî.

Her kes berpirsiyarê xwe ye. Di Roja Dawî de kesek din dê li ser navê wan bersivê nede û hesab nede.

Karê me li cîhanê, li cihê ku kiryarên me yên berê me danîne, tiştek e ku kesek din nikare bi dest bixe. Û karê me tenê wê demê tê hesibandin ku ew bi awayekî xizmeta hev-mirovên me dike.

Nabê meriv li ser ti pirsgirêkê bifikire an jî bi berdewamî ji nû ve were nirxandin. Bila mesele demekê bêhna xwe vede, dibe ku ew bi xwe çareser bibin. Lêbelê, divê mirov ewqas dirêj bêçalak nemîne ku şiyana ferqkirinê wî bike. Divê demên bêhnvedanê ji bo hizirkirinek kûrtir û gihîştina asoyên aram di giyan de werin bikar anîn.

Dema ku hûn bi xwe re di ahengekê de bin, hûn ê bikaribin li ser her tiştê ku hûn dikin bi zelaî bifikirin. Her çend ramanên we belav bibin jî, hûn ê bikaribin wan bicivînin û ji nû ve balê bikişînin ser wan. Şiyana bidestxistina vê ahenga pêroz dikare bi hewildan û pratîkê were bidestxistin.

Ji bilî ramana erênî, îradeyek, xebata dijwar û berdewamî ji bo bidestxistina serkeftinê girîng in. Hemû diyarde û diyardeyên derveyî encama îradeyek in, lê ev hêz pir caran bi hişmendî û maqûl nayê bikar anîn.

Îradeyeke otomatîk heye, mîna îradeyeke hişmend, û hêza ajotinê ya li pişt hemû kiryanan biryardariya bêdawî an jî îradeyek e, ku bêyî wê mirov nikare bimeşe, biaxive, bixebite, bifikire an jî hîs bike. Ji ber vê yekê, îradeyek hêza motîvasyonê ya li pişt hemû kiryanan e, û bikaranîna vê çalakîyê tê wateya bêçalakî û bêhaliya tevahî, hem ji hêla laşê ve û hem jî ji hêla derûnê ve. Mirov îradeyek bikar tînin heta ji bo tevgerandina destên xwe jî, û bêyî bikaranîna vê hêzê ne mimkûn e ku mirov bijî.

Îradeya otomatîk bikaranîna îradeyê ya nehişmend e. Îradeya hişmend enerjiyeke girîng e ku bi biryardarî û hewildanê re tê; ew jeneratoreke hêzê ye ku divê bi aqilmendî û bi hizir were rêve birin. Dema ku kesek xwe perwerde dike ku îradeya aqilmend û ramanwer bikar bîne, ne ku îradeya otomatîk a nehişmend û bêhişmend, divê ew jî piştrast bike ku îradeya wî bi awayekî sûdmend û avaker tê bikar anîn, ne ji bo armancên zirardar an jî ji bo bidestxistina tiştên bêwate û bêkêr.

Ji bo pêşxistina îradeyek bihêz û bibandor, divê mirov niyet û biryar bide ku tiştên ku berê ne gengaz didît bike. Bi karên hêsentir dest pê bike, û her ku bawerî, hêz û îradeya te zêde dibe, hêdî hêdî yên diwartir û diwartir biceribîne.

Pêşî, divê mirov piştrast be ku armanceke baş û hêja hatiye danîn, û bi hemû enerjî û şiyanan hewl bide ku bigihîje wê, bêyî ku bi tevahî dev jê berde an jî têkçûnê qebûl bike, çi astengî li pêşiya wê bin jî.

Divê mirov hemû îradeya xwe bikar bîne da ku di cih de karekî bi dest bixe û berî ku dest bi serpêhatîyeke nû bike, enerjiyê xwe winda neke an jî tiştan neqediyayî nehêle.

Aştî li ser te be

Meriv çawa exlaqê mirovên din dixwîne

Lêkolîna exlaqê yên din mirov ji tiştên ku dikarin ji wan re bibin alîkar ku karakterê xwe baştir bikin bêtir haydar dike. Lêbelê, lêkolîna exlaqê bi awayekî neyînî li dijî rastî û wijdanê ye, û encamên wêranker hene.

Her kes ji "polîsên exlaqê yên veşartî" dûr dikeve ku armanca wan tenê eşkerekirin û reşkirina yên din e. Gelek ji wan kesên ku ji rexnekirina yên din hez dikin, nikarin rexneyan tehemûl bikin, her çend dibe ku ew xwedî heman kêmasî û xeletiyên ku ew li gorî wijdanê xwe yê "paqij" di yên din de dibînin bin jî.

Lêkolîna karakterê bi taybetî ji ber sedemek bingeîn girîng e: em hewce ne ku bi berdewamî taybetmendiyan baş ên yên din bibînin û wan fezîletan di nav xwe de pêş bixin. Ez karakterê lêkolîn dikim dema ku divê ez bi hin kesan re mijûl bibim. Lê hîlbijartina min ji perspektîfek bi tevahî cûda derdikeve. Carinan ez dihêlim ku kesek ku ez nas dikim bêrehm be bi min re be, bi hêviya ku ew ê sûd werbigirin. Ger ew ji bo qenciya xwe bersiva rêberiya min a giyanî bidin, ew ê ber bi başiyê ve biguherin; ger na, min ê çêtirîn xwe kiribe.

Ez wek bijîşkekî me ku xwe dide ber nexweşiyê da ku alîkariya nexweş bike. Hemû bijîşk vê xetereyê digirin ji ber ku ew dixwazin xizmet bikin û alîkariyê bikin. Ev yek ji bo bijîşkê giyanî jî derbas dibe. Ew berpirsiyariya xwe digire ser xwe ku yên din muayene bike û lawazî û eşên wan destnîşan bike da ku alîkariya wan bike ku giyanê xwe baştir bikin.

Îsa got, "Dadwer neke, an na tu jî dê werî darizandin" (û di Quranê de em dixwînin, "Bi rastî, hin guman guneh in") Ev şermezarkirinek eşkere ya rexneyên ku ji ber niyeta xerab û xwesteka zirarêdayîna yên din têne kirin e. Reftarên weha

dijwar in û atmosfera dostaniyê û hezkirinê di navbera mirovan de xera dikin. Rexne bi tevahî bêkêr e heya ku bi evînek rastîn û dema ku kesê din bixwaze neyê pêşkêş kirin. Divê ew tenê bi mebesta alîkariya wî kesî were dayîn. Kesên ku xwekontrolkirin fêr bûne, mafê wan heye ku alîkariya yên din bikin. Ji vê perspektîfê, lêkolîna exlaqê hem bi bandor e û hem jî hêja ye.

Şaxek ji lêkolîna karakterê li ser fîzyognomiyê ye. Tê gotin ku hemî taybetmendiyan berbiçav ên mirovekî bi awayekî zelal di laşê wî/wê de tene xuyang kirin. Ev gotin nikare were gelemperîkirin ji ber ku ne hemî taybetmendî an jî xuyangên fîzyolojîkî jiyanê psîkolojîk bi rastî pêşbînî dikin.

Arîstoteles fîzyognomî wekî rêberek ji bo têgihîştina karakterê xwendiyê. Mamosteyên Hindî hîn bêtir û kûrtir diçin. Ew dibêjin ku ramanên bingeşîn ên jiyanê mirovan di çavan de tene eşkere kirin. Her çend çav sirên herî kûr ên giyan eşkere dikin - ne tenê yên vê jiyanê lê di heman demê de yên enkarnasyonên berê jî - tenê hişê mamosteyekî ronakbîr dikare van têgihîştinan bixwîne û analîz bike.

Carinan hûn di rê de dimeşin û ji nişkê ve hûn tiştek di çavên rêwiyan de dibînin û hûn ji xwe re dibêjin, "Ez bi wî kesî re rehet nabim" an jî "Ez ji wî kesî hez dikim", li gorî rewşê.

Çav tevahiya çîrokê vedibêjin Tirs, hêrs, çavnebarî, çavbirçîtî, comerdî, evîn, wêrekî, ruhanîbûn û hemû taybetmendiyan baş û xirab di çavan de tene xuyang kirin. Ajanên veşartî dikarin masûlkeyên rûyê xwe kontrol bikin da ku îfadeyên wan niyetên wan eşkere nekin. Lê ew nikarin gumanan ji çavên xwe veşêrin an jî ji holê rakin (ji ber vê yekê hin kes çavikên tarî li xwe dikin!). Lêbelê,

çavên yogiyan bédeng in ji ber ku ew li ser ruhê xwedayî yê aram û aram difikire.

Her taybetmendiya rû û laş hatiye lêkolînkirin Heta girêkên berbiçav ên li ser serî jî hatine analîzkirin Lê xuyangiya laşî her gav tevahiya çîrokê nabêje, û çandên cûda ji çavdêrî û lêkolînên xwe encamên cûda derdixin Hin kes dibêjin ku mirovên zêde qelew li kêfê digerin û ji xebatê dûr in, lê mirovên zirav bêtir ruhanî ne.

Sezar ji Cassius ditirsiya, ji ber ku wî ew wekî gefek li ser desthilatdariya xwe didît. Hin nivîskaran teorîze kirin ku mirovên zirav pir zêde difikirin, ji ber vê yekê ew bê goşt in. Lêbelê, dîrok nîşan dide ku hem mirovên zirav û hem jî qelew bûne hukumdarên baş.

Eger niha bi berdewamî zêde kîloyên te hebin, te berê gelek caran zêde kîloyên te hebûn (di enkarnasyonên berê de). An jî eger tu bi berdewamî zirav î, te di gelek enkarnasyonên berê de jî ewqas zêde bûne. Te meyla (zêde kilo an ziravbûnê) ji rabirdûyê mîras girtiye. Û çî dixwî bila bixwî, ew zîhniyet serdest dimîne û bêtir dikare xwe nîşan bide.

Fîzyognomî, wekî zanistek ku armanc dike xwezaya mirovan şîrove bike, zanistek rastîn e ger em bifikirin ku hemî ramanên ku di hişê mirovek de di gelek enkarnasyonên wî/wê de derbas bûne, di laşê wî/wê de xuya dibin. Lêbelê, ev hewceyê intuîsyona tûj a mamosteyek giyanî ya ronakbîr e da ku taybetmendiyên fîzyognomiyê di wî/wê kesî de bi tevahî û rast werin fêhm kirin.

Mînakî, Sokrates pir kirêt bû. Carekê ew rastî astrologeki mezin hat ku jê re got: "Sokrates, tu mirovê herî xerab û xerab î ku min heta niha dîtiye." Şagirtên Sokrates ji astrolog pir hêrs bûn, lê mamosteyê wan bersiv da: "Tu rast dibêjî, ez di

demên berê de hemû wisa bûm, lê her çend min niha bi aqilmendî li hember wan taybetmendiyan xerab serketiye jî, tiştên ku min kirine hîn jî li ser vê laşê xwe mane, ku ew dike ku ew pir xirab xuya bike."

(Ev yek me tîne bîra yek ji nivîskarên herî navdar ên Ereba di seranserê serdeman de: Ebû Behr el-Cehiz, ku behsa wî hatiye kirin:)

Ger beraz cara duyemîn bihata guhertin, ew ê dîsa jî ji ya El-Cehiz kêmtir kirêt be.

Mirovekî ku bi xwe cîgirê dojehê ye; ew di her quncikê de wek toz e (temaşê bike)

Du rû bi temamî dişibin hev tune ne. Her rû ji ber taybetmendî û taybetmendiyan ku di vê jiyana û jiyana berê de xwe nîşan dane, ji hev cuda ye. Ne tenê meseleya nîrxandina mirovan wekî baş an xirab li gorî xuyangê wan ê niha ye, çî xweş be çî ne xweş be. Saint Francis ê Assisi ji hêla fîzîkî ve ne balkêş bû, lê şagirtê wî, Birayê Macedonius, zilamekî bedew bû. Lê Macedonius ne xwediyê bedewiya mezin a giyanî ya Saint Francis bû.

Şaxek din a lêkolînê ya bi fîzyognomiyê ve girêdayî patognomî ye: şîrovekirina hestên kesekî an jî awayê ku ew hestên xwe bi rêya jêstana, îfadeyan rû û tevgerên laş, û bi lêkolîna bertekên wan ên li hember bûyerên diyarkirî derdibirînin.

Hest û adet taybetmendiyan subjektîf ên mirov nîşan didin, lê piraniya mirovan şiyana veşartina hestên xwe yên rastîn pêşxistine ji ber ku ew naxwazin xwe ji yên din re eşkere bikin.

Du mêran nûçeya xeniqîna jinên wan bihîstin. Yekî xemgîniyek kûr nîşan da, lê yê din bêdeng ma. Lêbelê, yê ku bi awayekî derve xemgîniya xwe nîşan da, di rastiye de ji jina xwe kêmtir ji mêrê ku bi çavên xwe qet xemgînî nîşan neda hez dikir. Ji ber vê yekê,

patogenez - tēgihîştina hest û reaksiyonên rastîn - qadeke lêkolînê ya pir kûr e.

Mirov dikarin li gorî hest û xuyangê wan ê fîzîkî rasttir û pêbawertir werin analîzkirin. Ez her du rêbazan ji bo analîza herî rast û pêbawer li hev dicivînim. Hemû kesên ku ji bo perwerdehiyê tîna bî min, di rewşên taybetî de tîna bicihkirin da ku bibînin ka hiş û hestên wan çawa bertek nîşan didin. Ger ew bi awayekî neyînî bersiv bidin, ez hewl didim ku wan rast bikim. Lê ez vê yekê tenê dikim ger ew kes şîreta min bipirse û desthilat û destûr bide min ku ez rêberiya wan bikim.

Hin kes ji ber sedemek piçûk jî bi hestiyarî tevli dibin, ji ber ku muzîkjenên rojavayî bi gelemperî pir hestiyar in, û piraniya muzîka rojavayî hestiyar e ji ber ku ew li dora çîrokên evîna mirovan dizivire. Li Hindistanê, muzîk li dora tēgeha Xwedê disekine, û ev nehêniya şiyana wê ye ku bahozên hestan aram bike û aştîyek kûr a giyanî çêbike. Ev nayê wê wateyê ku hemî muzîkjenên rojavayî hestiyar in an hemî muzîkjenên hindî giyanî ne, her çend ew îhtîmal e ku bibin. Peyva Sanskritî ji bo muzîkjenê tē wateya "pesnê Xwedê".

Dema ku hûn bi mirovên hestiyar re mijûl dibin, hûn kêmkêmkê dikarin xwe bispêrin wan an jî baweriya xwe bi domdariya wan bin. Îro ew bi we re ne, û sibê ew we dihêlin an jî li dijî we derdikevin. Min dîtiye ku mirov hatine perestgehê û di nav çend rojan de hewl didin ku we ji dilsoziya xwe ya minakî razî bikin, lê piştî demekê kurt ew diçin û hûn careke din wan nabînin.

Tiştêk ji tēkçûna dostaniyekê û bînpêkirina pîroziya wê bêtir min diêşîne. Dema ku ez dostaniya xwe didim kesekî, ez qet wê paşde nagirim.

Cudahiya di navbera celebên mekanîkî û yên ramanwer de hêsan e. Yê berê dixwazin tevbigerin, yê paşîn dixwazin bifikirin û bifikirin. Her du jî hewce ne. Cureyên mekanîkî dixwazin tavilê tevbigerin û ji ber vê yekê hewceyê kesekî ne ku wan rêber bike da ku enerjiya xwe ber bi çalakiyên dewlemend ên giyanî ve kanalîze bikin. Ji bo ku alîkariya her du cureyan bikin ku bigihîjin hevsengiyek ahengek, ez şîretê li cureyê mekanîkî dikim ku bêtir meditasyon û bifikirin, û ez şîretê li cureyê ramanwer dikim ku bêtir bifikirin û tevbigerin.

Divê bi baldarî li wan kesên ku bi adetên xirab ên wekî zêdexwarin, cixarekêşandin û vexwarina alkolê ve girêdayî ne bê fikirîn, ji ber ku astengkirina wan ji bo bicihanîna daxwazên wan tenê hêrsê çêdike. Ger hûn xwarinê ji kesekî bêxwaq bistînin, ew ê hêrs bibe. Heta ku ew xwestekê rastîn ji bo başbûnê nîşan nedin, hewl bidin ku alîkariya van koleyan bikin ku hişê xwe vegerînin ser xwe, bê feyde ye.

Kesên ku xwedî hevsengiya derûnî ne dê Xwedê nas bikin. Xudanê Gerdûnê li ser textê hevsengiya derûnî rûniştiye. Û bi saya vê hevsengiyê, mirovahî ji aştîyeke bêkêmasî kêfê werdigire.

Li gorî felsefeya hindî, her mirovek ji hêla yek ji sê taybetmendiyan bîgehîn ve tê serdest kirin:

Satwa: Ew taybetmendiyeke mirovên ruhanî ye ku xwarina guncaw bi aqilmendî dixwin, adetên baş pêş dixin û ji Xwedê hez dikin.

Rajas: Ev taybetmendiyeke ji bo kesên ku bi berdewamî çalak in, yê ku heta mirinê xebata xwe didomînin e.

Tamas: Ew taybetmendiyeke ji bo wan kesan e ku jiyanê xwe bi pevçûn, hêrs, çavnebarî, xweşbûna bi kêfê hestî, bêhalî û afirandina tevlihevî û kaosê di nav mirovan de tijî dikin.

Divê her adetek ku pêşveçûna giyanî asteng dike were derbaskirin, û divê lêgerîner serwerê raman û kirinên xwe be. Kêm kes bi rastî dizanin ku qenciya wan li ku ye.

Bi karanîna rêbaza jêrîn, hûn dikarin her kesî dadbar bikin. Ji sedî nod û neh ji hemû mirovan di vê ceribandî de têk diçin: ji her kesî bixwazin ku tiştê bike - ji bo qenciya wan - û ew ê tam berevajî vê bikin. Çima? Ji ber ku hêza wan tune ku li hember daxwazên xwe bisekinin. Adetên wan ên dinyayî pir kûr û bi hêz in. Gelek caran, mirov tiştê ku hûn pêşniyar dikin nakin - her çend ew dizanin ku ew ji bo qenciya wan e - da ku îspat bikin ku hûn nekarin bandorê li wan bikin. Kesên ku dixwazin xwe baştir bikin divê bi kesên ku xwe-kontrol dikin û aram in re têkilî daynin. Hewl bidin ku bi kesên ku xwedî pileya bilind a giyanî ne re têkilî daynin, û hûn ê pir sûd werbigirin. Divê qels bi yê bihêz re, hetta bi yê herî bihêz re jî têkilî daynin! Pehlewanek tenê bi pehlewaniya bi kesekî ji xwe bihêztir re xurttir dibe.

Hinek dibêjin jin bi qasî pisîngekê jîr e, lê mêrek jî dikare bi qasî rûvîyekî jîr be. Pisîk kanaryayê dixwe û dû re mîna yogiyekî meditasyon dike an jî wek kalekî rêzdar bêdeng rûdine, di wê kiryara xwe ya hovane de xwe bêguneh nîşan dide.

Hin kes ji xerakirina aştî û bextewariya yê din kêfxweş dibin. Armanca wan tacîz û acizkirin e, û ew mîna gurên nêçîrvan tevdigerin, di nav civakê de digerin da ku li pevçûn û şeran bigerin, aştîyê nabînin heya ku aramiyê xera nekin û atmosferek aloz biafirînin.

Hin cure mirov bi zîv û bizinan dihatin şibandin, her tim diaxivîn. Digotin ku pêşî mirov hatiye afirandin, û dû re xwedayê Tuaştari nermiya heyvê, nermiya sînga qazê, tezetiya kulîlkan û dengê zîv û

bizinan girtiye û van hemûyan tevlihev kiriye da ku jinê biafirîne. Kêfa mêrik bêwate bû. Lê piştî demekê, ew çû ba Tuaştari û got, "Çi afirîdeyeke xweşik! Ez bi rastî jê hez dikim, lê ew bêdawî diaxive û jiyana min xemgîn kiriye. Ji kerema xwe, xudanê min, wê vegerîne." Du meh şûnda, mêr vegeriya ba Tuaştari û got, "Ez pir xemgîn im. Ji kerema xwe jinê vegerîne ba min." Dû re, piştî demekê, ew dîsa hat û got, "Ji kerema xwe wê ji min bistîne." Lê vê carê, Tuaştari bersiv da, "Ez ê nekim! Divê tu wê biparêzî!"

Mirovê belengaz! Ew nikaribû bi wê re bijî, lê ew nikaribû bêyî wê jî bijî!

Jin jî dikarin ji mêran gilî bikin Heta ku mêr û jin xwezaya hevdu fam nekin, ew ê bêhemdî û bêaqilî hevdu îşkence bikin. Ew di çavên Xwedê de wekhev in. Ne mêr bê jin çêdibe, ne jî jin bê mêr. Erka herduyan e ku di navbera taybetmendiyan xwe yên derve û hundirîn de hevsengiyek biafirînin. Mêr ji hestan bêtir bi aqil tene rêve kirin, lê jin ji aqil bêtir bi hestan tene ajotin. Divê her du jî hewl bidin ku di navbera aqil û hestan de hevsengiyek psîkolojîk bi dest bixin da ku bibin kesên baş-dorhêl û bêkêmasî.

Hin kes - bila Xwedê ji bo vê gotinê min bibaxşîne - mîna keran tevdigerin. Tevî êşa wan a mezin û dirêj ji encamên koletiya hestiyarî, ew bi serhişkî û israr adetên xwe yên xirab xwedî dikin. Wisa dixuye ku bîranînên wan pir xirab in. Ew encamên êşdar ên şehweta xwe zû ji bîr dikin û ji ezmûnên xwe tişteki fêr nabin. Di vî warî de, ew mîna pez in, an jî hîn xirabtir!

Di xwezayê de, heywanên ji her cûreyî her hest û taybetmendiyeke temsîl dikin Lê mirovahî van hemûyan di hundirê xwe de dihevine Mirov dikare wek mar, gur, rovî, an şêr tevbigerê Di hundirê me de çavkaniya dojehê an jî kaniya bihuştê heye Divê em

**fêr bibin ku taybetmendiye mîlyaket û
taybetmendiye hêja di raman, gotin û kirinê xwe de
bêtir nîşan bidin.**

**Her çend lêkolîna karakter bi analîzkirina çav,
hest û taybetmendiye laşî gengaz be jî, wekî ku me
şîrove kir, rêbaza herî mezin, herî bilind û herî rast ew
e ku meriv karakter bi alîkariya dîtina hundurîn an
hesta întuîtîv lêkolîn bike. Ger hest û hişê we aram
bimînin, hûn ê karibin xwezaya her kesê ku hûn pê re
hevdîtin dikin an bi awayekî din pê re têkilî daynin hîs
bikin, û hesta we dê întuîtîv û rast be, û kes dê
nikaribe we bixapîne an jî şaş bike.**

**Rola min ew e ku ez her cûre mirovan ji bo
perwerde û alîkariyê pêşwazî bikim. Neheq e ku meriv
potansiyela kesekî bi qadekê ve sînordar bike û wan
tenê ji yek perspektîfê analîz bike. Lê gelo ew kes
biguhere an jî wekî xwe bimîne, têgihîştin dê ji
temaşekirina çav, hest an jî îfadeyên rûyê wan bêtir
tiştan ji we re bibêje, bêyî ku xwezaya wan çi be.
Têgihîştin hêza herî mezin a analîtîk e. Çawa ku
neynikek tiştê ku li ber wê tê danîn nîşan dide, her
weha, dema ku hişê we taybetmendiya neynikekê bi
dest dixê, hûn ê taybetmendiye rastîn ên yên din
bibînin ku di neynika giyanê we de tene xuyang kirin.**

**Eger hûn ji bo alîkariya yên din bixebitin, bifikirin
û aram bimînin, karakterê rastîn ê her kesê ku tê ba
we an bi we re têkilî datîne dê zelal û bê xemilandin
bibe. Aştî li ser we be.**

Morîkên ji deryaya şehrezayiya gerdûnî

Ji bo jîholêrakirina fikaran divê aramiya hundirîn were

.pêşxistin

**Kesekî xwedî aramiya xwezayî hevsengiya xwe diparêze
û di hemû şert û mercan de di aştiyê de dimîne. Ew her wiha**

nahêlin ku hest wan kontrol bikin û wan ber bi biryarên xelet
.ve bibin

Ew bi gotinên xweş û şîrîn ên ku ji hêla oportunistan ve
têne bikar anîn da ku sûdên ne heqkirî bi dest bixin, nayê
.xapandin

Ji ber aramiya xwe ya xwezayî, ew kêrîcaran tê
xapandin an jî şaşkirin. Bi rastî, dilê wî xwezaya rastîn a
kesên ku ew pê re mijûl dibe eşkere dike û niyetên wan bi
.rastbûnek berbiçav eşkere dike

Ew şaneyên laşê xwe bi hêrs û tirsê jehrî nake, ku
.bandorek neyînî li ser gera xwîna wî dikin
Ew rastiyeke îsbatkirî ye ku şîrê dayikê ku ji hêla dayikek
hêrs ve tê hilberandin dikare bandorek neyînî li ser zarokê
wê bike. Gelek delîl hene ku nîşan didin ku hestên dijwar
.xwedî hêz in ku zirarê bidin laş û wêran bikin
Hevsengî xweşik e û divê bingeha hest, raman û
kiryarên me be, û mihwera ku jiyanê me li dora wê dizivire
.be

* * *

Ji ber ku hiş mejî, hest û têgihîştina hemû şaneyên zindî
ye, ew dikare laşê mirov çalak û hişyar an jî bêhal û
.depresyonê bihêle

Aqil padîşah e, û hemî mijarên şaneyî tam li gorî rewşa
efendiyê serdest tevdigerin

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekê ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên ku di xwezayê
de diqewimin û bi xwe re wêranî, wêranî û zirara girseyî
.tînin, "fermana îlahî" nînin

Ev karesat ji ber raman û kiryarên mirovan çêdibin. Li
her cihê ku hevsengiya lertzok a qencî û xerabiyê ya cîhanê ji
ber kombûna pêl û lertzînên zirardar ên ji ber niyetên xerab û

kiryarên xelet ên mirovan têk diçe, kaos serdest e û
.wêraniyeke berfireh çêdibe

Cîhan dê ji şer, karesat û trajediyan êş bikşîne heta ku
mirovahî raman û kiryarên xwe yê xelet sererast neke. Şer
ne wekî fermana îlahî, lê ji ber xweperestiya maddî ya
berbelav çêdibin. Ger mirov xwe ji xweperestiya takekesî,
pîşesazî, siyasî, giyanî û neteweyî xilas bikin, şer dê nema
.bibin

Dema ku ruhê madî hişmendiya mirovan dagir dike û li
ser ramanan serdest dibe, ew tîrêjên neyînî yê zelal
diweşîne. Hêza berhevkerî ya van lerizînên neyînî bi giranî
zîrarê dide hevsengiya elektrîkê ya xwezayê, dibe sedema
.erdhej, lehiyê û karesatên din

Xwedê ne berpirsiyarê wê ye, divê ramanên mirovan
.werin kontrolkirin berî ku kontrolkirina xwezayê gengaz bibe
* * *

Raman û gotinên bi xwezaya giyanî gewherên hêja ne
.ku şehrezayiya bêdawî û evîna îlahî belav dikin
Her derbirîna safîkirî ya giyan mîna kevirê fîlozofekî ye
ku metalê erzan ê hişmendiya asayî vediguherîne zêrê
.nêzîkbûna Xwedê û hesta hebûna Wî
Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê
şiyar bike û ber bi şiyarbûna giyan ve biçe
Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî
* * *

:Ji bo bîdestxistina serkeftinê
Pêşî, armanca xwe diyar bike û ji Xwedê bixwaze ku te
îlham bike ku tu rêya rast bigirî ku ber bi gihîştina wê
.armancê ve diçe, û bifikire
Dûv re li gorî rêberiya navxweyî ya ku hûn distînin
.tevbigerin û hûn ê bigihîjin armanca xwe

Dema ku hiş aram be, tişt zelaltir û nermtir dibin, û
serkeftin zûtir pêk tê ji ber ku xebata hêza kozmîk dikare bi
.sepandina qanûna rast were îspat kirin

* * *

Divê mirov di danûstandinê de bi nezaket û exlaqê re
bikar bîne. Ev ne durûtî ye, lê belê rêzgirtin e ji bo hestên
.yên din

Mirov ne kevir e, lê hebûnek difikire û hişmend e, û divê
.mirov wekî kevirên bêcan neyên dermankirin
Kesê ku her tim bi karûbarên kesên din re mijûl dibe,
dibe çavkaniya pirsgirêkan

Eger tiştê ku hûn dixwazin bibêjin encamek erênî hebe,
û eger kesê din jê re vekirî be, wê hingê rasterast bibêjin.
Lêbelê, carinan kesê ku hûn dixwazin bibêjin naxwaze wê
.bibihîze û tam berevajî tiştê ku hûn dixwazin bike
Dema mirov bikaribe bi yên din re li hev bike, ew dibe
mîna guleke bîhnxweş

Dema ku hûn ji ber baxçeyekî gulên sor derbas dibin,
hûn carinan bêhna gul, yasmin, an gardenyayan dibihîzin û
"!hûn dibêjin, "Waw! Ev bêhn çiqas xweş in
Û bi vî awayî bi giyanên baş re jî wisa ye, gava ku hûn
dikevin cîhana wan, bîhna jiyana wan we dorpêç dike. Ew
bîhnek e ku giyan bilind dike û asta hişmendiya wê bilind
.dike

Eger tu ji nêzîkî bêhneke nebaş derbas bibî, tu naxwazî li
wê derê bimînî

Dema tu rastî kesekî têyî ku hêrs, gengeşvan, êrîşkar û
nîqaşkar e, ji ber bêhna nexweş a ku ji wî derdikeve, tu
.naxwazî li cem wî bimînî

* * *

Piraniya mirovan qet hewl nadin ku jiyanê fêhm bikin
Ew jiyanê mekanîkî û bê armanc dijîn û dema ku
jiyana wan a erdî bi dawî dibe, bêhemdî vê dinyayê terk
.dikin

Divê em wiha nejîn, mîna makîneyên ku bixweber
dixebitin, lê belê divê em armanc û hedefa jiyanê bibînin û bi
.dest bixin

Hem ciwan û hem jî kal divê ji bo zindîmanê têbikoşin.
Gelek kes ji ber ku li rastiyên herheyê nagerin, xwe bi hincet
dibînin û dibêjin, "Ji bo me ne mimkun e ku em kiryarên xwe
bi wan îdealan re li hev bikin." Lê ew di xwarin û hizirkirina li
.ser karûbarên xwe yên rojane de tu zehmetiyê nabînin
Piştî analîzê, em dibînin ku xwezaya her mirovekî sêqat
e: laşî, derûnî û ruhanî. Mirov jiyanê xwe ji bo dabînkirina
pêdiviyên madî yên jiyanê derbas dikan û ne tiştek din, lê
refaha mirovan di heman demê de di dabînkirina
.hewcedariyên wan ên rewşenbîrî û ruhanî de ye
Ji ber vê yekê, divê em jiyanê xwe hêsan bikin û bi
bextewarî, aramî û aramî bijîn, û hewcedariyên xwe analîz
bikin û kêr bikin û rêya rast û rewşa ji bo bicihanîna wan
hewcedariyan bêyî afirandina xwestekên nehewce bizanibin,
.ji ber ku gelek xwestek gelek pirsgirêkan diafirînin

* * *

Zincîrên astengkirinê û mifteyên azadiyê hemî di
katakombên hiş de ne

* * *

Ey Xudan, ez ê bi dilê tijî evîn û tijî hesret bikevim
bihuşta hebûna te
Li vir hesretên min ên agirîn deriyên giyanê min vedikin
û min bi ekstaza mezin a dîtina ronahiya te ya îlahî ya geş tijî
dikin

* * *

Bi gelemperî, ez hez nakim fermanan bidim, ji ber ku
gava hûn ji kesekî dixwazin ku tiştek neke, ew kes israr dike
.ku wê bike

Ji ber vê yekê, ez pêşniyar dikim ku mirov tenê ferman
bide xwe an jî qedexe bike. Fêkiya qedexe di destpêkê de
şîrîn e, lê di dawiyê de tama wê tal e. Ji ber vê yekê, divê

mirov baldar be û nehêle ku kes azadî û bextewariya wî/wê
.bidize

* * *

Xwedê me bi bîr tîne her çend em wî bi bîr neynin jî. Ger
ew afirandinê ji bo kêliyê jî ji bîr bikira, her tişt dê ji
.hebûnê bihata jêbirin

Ji bilî Xwedê, kî dikare vê Erdê di fezayê de bihêle? Û kî
?din dikare bibe sedem ku dar mezin bibin û kulîlk vebin
Belê, ew Xwedê ye ku dilê me dixê. Ew e ku xwarina me
dihele û şaneyên laşê me her roj nû dike. Lê çend kêmkar
!wî bi bîr tînin û spasiya wî dike wekî ku ew heq dike

* * *

Li pişt atmosfera jorîn
Li pişt tîrêjên rojê û lêdana şaneyan
Li pişt lêdana dil û ramanên bi çîrpûş
Li pişt ramanên ku ez pê re dua dikim
Li pişt pêlên bêrîkirina min
Û li pişt veşartina materyalê
Tu heye, ey Bêdawîya Mutleq
Ruhê min te dixwaze
Tu ne tenê li dûrtirîn sînorên stêrkên î
Berevajî vê, ew di nav lêdana hestên min de ye
Ew di ramanên min de dibiriqe
Ew îradeya min bi biryardarî û zindîtiyê tûj dike
Ez hest bi destdana te ya pêroz dikim
Û ez ji hebûna te di kêrhatiya giyanê min de kêfxweş im

* * *

Dîmenên çiyayî li ser perdeya şîn hatine boyaxkirin
Mekanîzmaya şikandina hişê ya laşê mirov
Û gulên bi xweşikî hatine çêkirin
Û esaleta giyanên baş
Û bilindahiya ramanên bilind
Û kêrhatiya evînê
Ew hemû Afirînerê mezin tînin bîra me
Û bi awayekî bêhempa xweşik

* * *

Evîn avahiya zêrîn e
Ji hêla Padîşahê Bêdawî ve hatî çêkirin
Ji bo tevahiya malbata kozmîk
Evîn agirê veşartî ye
Bi fermana xwedayî heliyaye
Nermî ji gerdûnê
Û ew vediguhere madeyek nedîtî
Ji evîna bêdawî
Evîn mîna çemekî ye ku bê rawestan an navber diherike
Li axên giyanên dilnizm û rastgo
Lê ew xwe li dora kevîrên kevîrî yên giyanan dipêçe
Bi xweperestî, xudperestî û serbilindî
Ji ber ku ew nikare wê derbas bike
Û derbasbûna ji wê

* * *

Ewên ku Xwedê nas dîkin, daxwazek wan tune
Ji bo ku xwe di dilê yên din de bi cih bike
An jî ew xuya dîkin ku mezin in
Ji ber ku tenê daxwaza wan şiyarkirina hişmendiya
giyanî ye
Di ruhê kesên ku dixwazin
Û îlhama wan ew e ku ji Xwedê hez bikin û berê xwe
bidin Wî

* * *

Carekê, zilamekî lal hingiv dixwar, û kesekî jê pirsî tama
hingiv çi ye
Her çend lal nikarîbû bi axive jî, wî tevger kirin ku pirsyar
.fêm kir ku tama hingiv şîrîn e
Bi heman awayî, dema ku hiş dikeve rewşek hişmendiya
bilindtir û dest dide tevahîya bêdawî ya hebûnê, ew dizane
ku ew bi Xwedê re di têkiliyê de ye û ezmûn şîrîn e, lê ne
mimkûn e ku bi gotinan rewşa wê girêdanê ku ji her tiştî
.wêdetir e were vegotin

Her çend êş ji bo wî/wê rast be jî, ew nikare hesta êşê
.bigihîne yên din da ku ew tam wekî ku ew hîs dike hîs bikin
Ev ji bo têgihîştinên bilind ên giyanî derbas dibe. Ew
.tiştek in ku kes nikare bi gotinan îfade bike
Zanîna Xwedê tenê bi ezmûna rasterast a kesane dikare
were bidestxistin

* * *

Ji dilê berbangê, min kulîlkên ronahiyê wek pêşkêşek ji
te re çinîn
Û te çirayên hişyariyê di perestgeha sibehê de vêxistin
Yê ku bi aramiya giyanî tijî ye
Û min rûyê te yê pîroz dît
Ew ji pişt siyan dinihêre
Ew rûyê delal ku berê li min dinihêrî û hîn jî li min
dinihêrî
Bi diloanî û diloanî li seranserê temenan
Ez êdî qederê sûcdar nakim
Ew taristaniya ku te ji min dûr xistiye, ji ber çêkirina min
e

Niha di neynika şahiya te ya paqij de
Ez xwe dibînim û dizanim ku eslê min şahiya bêdawî ye
Ez evîna xwe dirijînim nav perestgeha bêdawîtiya te
Û ez ji te re sirûdên giyanê xwe yê ku bêriya te dike
bilind dikim

Û ez hestên herî kûr ên dilê xwe dispêrim te
Ji evînek mezin û bêrîkirinek berdewam

* * *

Xwezî bi wan kesên ku ji ber kirinên baş ji aliyê yên din
ve tene rexnekirin, çimkî bihuşte bextewariya herheyî li
.benda wan e ku bi esalet û rûmet dijîn û dimirin
Wey li wan kesan ku ji ber xweperestî, firsendperestî,
çavnebarî û dijminatîyê tîn ajotin û hewl didin zirarê bidin
.kesên ku di qencîkirinê de çalak in

Henek, tinaz, gotegot, tolhildan, pêşdarazî û derew
rimên jehrî yên xerabiyê ne ku li ser xwedyê xwe dizivirin û
.zirara herî mezin didin wî

* * *

Hest, ku hebûna xwe ji hişmendî û enerjîya ku ji Xwedê
derdikeve digirin, cîhanê nîşanî me didin û giyan wekî
hebûnek cuda ji çavkaniya xwe û ji mayî ya afirandinê nîşan
.didin

Laşê fîzîkî giyan girtiye, ku ew jî nîşaneyê giyanê
gerdûnî ye. Giyan, ku ji bîrkerîna aciz bûye, êdî cewhera xwe
ya îlahî bi bîr nayne, lê belê laşê xwe yê fîzîkî wekî xweya
xwe ya rastîn dibîne. Ji ber vê yekê, ew hemî kêmasiyên xwe
qebûl dike û sînordarkirin û kêmasiyên xwe ji xwe re
vedibêje. Giyan di rewşek wisa de wekî "ego" an "xwe" tê
.binavkirin

Lê gava ev "ego" an jî ev xweya biçûk û sînordar fêm
bike ku girêdana wê bi laş re demkî ye û ew xwedyê eslek
nemir û bêmir e, wê hingê ew dikare wekî giyan were
.binavkirin

Her ku hişmendiya wê ya li ser xwezaya wê ya bingehîn
zêdetir ava dibe, û her ku hişmendiya wê bilind dibe û
berfireh dibe, ew bêtir hîs dike ku ew bi hişmendiya kozmîk
.ve girêdayî ye û hemî mirovahî malbata wê ya gerdûnî ye

* * *

Dema ku em ji diyariyên Wî kêfê digirin, divê em
Diyarê Diyariyan ji bîr nekin
Dilekî spasdar di hişmendiya de rêyek ji bo mezinbûna
giyanî û herikîna tiştên baş ên jiyanê vedike, ji ber ku gava
.kanalek vedibe, hêza giyanî di nav wê re derbas dibe
Divê em ji bo hemû nîmetên jiyanê spasdar bin û fêm
bikin ku hemû hêza fikir, axaftin û kiryarê ji Xwedê tê, û ew
.niha bi me re ye, rêberî û îlhama me dide

Dema ku ev têgihîştin di hişmendiya şagirt de bi
awayekî xurt bicîh dibe, çirûskek ronakbîriyê di hundurê wî
de dibiriqe

Carinan hêza îlahî wek pêlek deryayê ya har tê ku bi
lezeke mezin ber bi pêş ve diçe, astengiyan ji holê radike û
.bermayiyan ji hiş û giyan radike

Cîhan bi tevahî ne meylidarê Xwedê ye, lê li vir û wir
giyan hene ku tî û bêriya Wî dikin

Her çend xuya bike ku Xwedê bersiva duayên me nade
jî, lê kesê ku bi dilsozî lê digere dev ji hewildanê bernade, lê
ji kûrahiya wijdanê xwe bangên xwe berdewam dike heta ku
.bersivek werbigire

Berî dîtina Xwedê, mirov bi bicihanîna daxwazên madî re
eleqedar dibin, lê piştî dîtina Wî, ew xwestek tama û şewqa
xwe winda dikin, ne ji ber bêxemiyê, lê ji ber ku lêgerîner
kêfxweşiya giyanê ku dilê wî tijî dike û hemî hesretên wî têr
.dike hîs dike

Mirov tevahiya jiyana xwe bi destxistina tiştên madî
derbas dikin, bêyî ku hay jê hebin ku ger çareka hewldana
xwe bidin pêşî berê xwe bidin Xwedê, ne tenê hin, lê hemû
.xwestekên dilê wan dê pêk werin

Bila dilên me bi spasdariyê tijî bibin û jiyana me bi
şikirdariyê tijî bibe

* * *

Ne mimkûn e ku meriv bi dost û hevalan re biçe bêyî ku
lekeyên xweperestiyê û taybetmendiyan nexwestî ji
.kesayetiya xwe werin rakirin

Reftarên baş kevirê bingeîn ê dostaniya rastîn e
Dema ku mirov xwedî niyetên paqij be û ji xweperestiyê
azad be, cewhera wî ya bingeîn derdikeve holê û hejmara
.hevalên wî yên rastîn zêde dibe

* * *

Aramî rewşa îdeal e ku divê em tê de bi ezmûnên jiyane
re mijûl bibin

Alozî berevajiya aramiyê ye, û xwezaya wê ya berbelav
.wê dike belayeke gerdûnî ya bênavber

* * *

Ronahiya kozmîk, ku çavkaniya hemû hêzan e, li pişt
tariyê veşartî ye û di kûrahiya bêdengiyê de xuya dibe ku li
.wir raman aram dibin û ronahî tene lêkolîn kirin
Rewşên bilind ên konsantrasyona derûnî hene, û her ku
lêgerîner ber bi wan rewşan ve bilind dibe, ew qas rewşên
ecêb ên kêfxweşiya giyanî yên ku bi gotinan nayên vegotin,
:bêtir tecrûbe dike, û wê hingê ew bi kêfxweşî fêm dike
Tiştê ku min li her derê lê geriyam"
Ew niha bi min re ye, ew di hundurê min de kûr dijî
Ew di dil û canê min de ye
Di bêdengiya bêdawî de, ez hebûna wî hîs dikim
Û li pişt dîwarên tariyê, ez wî dibînim

* * *

Xemgîniyên ku nefret çêdike û şer çêdikin îspat dikin ku
ruhaniyeta rastîn, dîlovanî û dîlovanî hêzên bilindtir û
.serdesttir in

Nefret wêranker e, lê evîn hêza herî mezin a avaker a
hebûnê ye

Ji ber vê yekê, hevalên min ên delal, divê mirov ji
bêwateya nefretê û trajediyên şeran ders bigire û ji Xwedê
hez bike, ji ber ku hezkirina Wî serkeftin, bextê baş û
.razîbûna bêkêmasî dide ku tiştê din nikare bide
Tenê evîn dê serkeftinên rastîn bîne cîhanê. Ger hemû
welat ji hev hez bikin û amade bin ku alîkariya hev bikin, ne
bi zorê û rêbazên xelet, lê bi evîn û dîlovaniyê, wê hingê
.qencî, serkeftin û refah dê li her goşeyekî cîhanê serdest be

* * *

Mirov di nav qedexeyan de dijî
Ew çawa dizane ku di kêliya bê de ew ê eş nekişîne, an jî
?kesek dilê wî naşkîne

Tenê ewlehiya rastîn ew ewlehiya ku ji hêla mezinan ve
hatî bidestxistin e. Xwedîbûna ewlehiyek wusa û dayîna wê ji
.yên din re tenê azadiya rastîn û şehrezayiya herî bilind e

* * *

Xwedê tiştê herî şîrîn ê hebûnê ye

Çi dilê te bixwaze, tu dê di Xwedê de bibînî, min yek
kêliyêk jî ji jiyana xwe winda nekiriye, û min dev ji her tiştê
ku min ji Xwedê dûr dixê berdaye, û min bextewariyek dît ku
.min nikarîbû di tiştêkî din de bibînim
Ez di rewşek hişmendiya îlahî de dijîm û ez dixwazim ew
.kesên ku dixwazin heman rewşa ku ez tê de dijîm biceribînin
Ez dixwazim bi parvekirina evîna Xwedê û kerema
hebûna Wî, bersiva hemû kesên ku evîna xwe dane min
.bidim

* * *

Ez kefa deryaya kozmîk im
Ji kûrahiya şahiyê derdikeve
Ez çemeke kêfa reqsê me
Li jor pêlên bextewariya bêdawî
Ez hewl didim ku bi hemû hêza xwe bim
Da ku ez bibim deryaya herî mezin a şahiyê
Bila pêlên bextewariya min ber bi bêdawîyê ve berfireh
bibin

Û li her alî belav bikin
Ji bo ku di dawiyê de di dilê bextewariya kozmîk de
!bêhna xwe vedin

* * *

Mirov tenê nîvê jiyânê dibînin; destpêk û dawiya jiyânê ji
wan veşartî ne
Ew ne maqûl e ku meriv bifikire ku mirin dawiya her tiştî
ye

Ma gelo mimkun e ku em, yên ku xwedî hiş, zeka û
jiyanê ne, hema ku em di dema mirinê de bikevin xewê,
!?hebûna xwe rawestînin
Mirov bi tevahî girseyeke ji ramanên afirîner û
hişmendiya giyanî ye, û mirin nikare wê girseya nemadî û wê
.hişmendiya nerm hilweşîne

* * *

Eger tu ji Xwedê bi evînek paqij û bê şert û merc hez
bikî, Ew ê ramanan bixe hişê yên din, û ew hiş dê bibin

amûrek ji bo bicihanîna daxwazên te, hetta yê ku te ji kesî
.re eşkere nekirine jî

Ji ber vê yekê, magnetîzma giyanî ku hûn dikarin her
tiştî bi xwe bikişînin, ew celeb kişandina ku hûn dixwazin pêş
.bixin e

Dema ku hûn tiştên baş, hêja û paqij bixwazin, hûn ê wê
hingê magnetîzma îlahî bikişînin ku dê tiştên baş û bereket ji
.cihên ku hûn dizanin û ji cihên ku hûn nizanin bînin we

* * *

Ger ji diz, tiryakfiroş û alkolîk were pirsîn ka gelo ew ji
şewazê jiyana xwe hez dikin, bersiva wan dê bi îhtîmaleke
.mezin "Bê guman na" be

Wan difikirîn ku gava ew dest bi kirinên xwe yê xelet
bikin, ew ê kêfxweş bibin, lê wan qet fêhm nekir ku encamên
.kirinên wan dê ji bo wan zirardar û zirardar bin

Ji ber vê yekê dilê min diêşe û ez ji bo kesên ku şaşiyên
dikin hêstir dibarînim, ji ber ku bi Xwedê, ew bi rastî ez im û
eger ne ji bo dîlovaniya Xwedê ji min re bûya, ez ê jî wek
.wan bûma

Xerabî bi xwe cureyekî opiyatê ye. Ji ber vê yekê divê
me penagehên taybet hebin ku tê de gunehkar fêhm bibin ka
.çawa rast bijîn û rast bifikirin

Girtîgeh ne cihê rast ji bo rehabîlîtasyonê ye. Mirovên
weha hewce ne ku li dora kesên bi bandor û erênî bin ku
.dikin alîkariya wan bikin

* * *

Ji kêfa stasyona te
Ez her roj guhdarî awazên te yê xweş û xweş dikim
Ku ji dilê min re nas û delal xuya dike
Berê, min hewl da ku guh bidim stasyona te ya pîroz
Lê bernameya te pir dûr xuya dîkir
Ji derveyî rêza ramanên min ên piçûk
Lê piştî çend lêdanên li ser mifteya medîtasyonê
Min karibû ku bi te re li hev bikim
Tu li ser baskên eterê hatiyî cem min

Te awazên dîlovaniyê lêdixist

Û aştiya hişê

* * *

Fikir çemên ku ji kaniyên giyan diherikin in
Li gel Xwedê di nav ahengiyê de bûn yek ji erkên herî
mezin û girîng e

Xwedê guh dide zimanê dil ku ji kûrahiya giyan
derdikeve

Mirov difikirin ku Xwedê bersiva duayên wan nade ji ber
ku ew pê nizanin ku Xwedê carinan bi awayekî ku ji hêviyên
.wan û ji tiştê ku ew ji Wî dixwazin cuda ye, bersiv dide
Ew her tim li gorî daxwazên wan bersivê nade heta ku
.ew bi îradeya Wî ya giştî re li hev nekin

* * *

Ez ê ji dilê kulîlkan nektarê vexwim
Û ez ê li ser xalîçeya nerm a hevrişim dirêj bibim
An jî li dû perperokên zêrîn birevin
Dixwazim di navbera giran û çiyayan de bigerim
Bi bayê şevê yê nerm û teze re tê
Di nav kulîlk û anemonan de
Tacdar bi dilopên şilbûnê
Ez ê ji bo demekê rawestim da ku silavê li bîhnxweşiya
jîr bikim

Bîhna ku ji daran bi şaxên lertzok derdikeve
Û bi baskên çûkan, giyanê min dê bilind bibe
Li derveyî cîhana xeyalê li her derê
Û bi bilbilên stranbêj re, ez ê stranên xwe yên bêdeng
bibêjim

Û ez ê bi asîmanê bêdawî fireh bibim
Ji tîlên rojê, ez ê kêfxweşiyên xwe biafirînim
Û bi tîrêjên heyvê ez ê xemgîniyên xwe bişom
Û di tariya şevê de, ez ê ezmûnên xwe yên tarî jê bibim
Û bi berbangê re, ez ê dinyayek nû biafirînim
Ji şahiya bêdawî

* * *

Em kanalên bêhempa ne, ji ber ku em dikarin xwe

berfireh bikin an jî teng bikin

Îradeya azad û hêza hilbijartinê ji me re hatiye dayîn.

Hin kes bi heriya nezanînê ya kombûyî rêça jiyana xwe

.digirin û nahêlin ku herikîna zanînê wê paqij bike

Deryaya rastiye hewl dide bi hêzeke mezintir di nav wan

kunên teng re derbas bibe, lê bê feyde ye

Û yên din jî hene ku bi dîsîplîna xwe û çanda giyanî

kanalên jiyana xwe dikolin, fireh dikin û kûr dikin, bi vî awayî

dihêlin ku şehrezayiya îlahî di nav wan re biherike û giyanên

.wan bi ronahî û bereketê tijî bike

* * *

Razandina li ser pişta xwe li ser nivînek ji mixên karekî

wisa ye ku hema hema kes naxwaze bike, lê divê em bi hêza

derûnî ya ku kiryarek wusa wêrek û heyecanker gengaz dike

.eleqedar bibin

Em hemû êş û nerehetiyên laşî yên ku ji ber qezayan,

nexweşiyan û adetên ne tendurist çêdibin dizanin. Û kî

dikare înkâr bike ku şiyana razan li ser neynûkên êşa laşî

?bêyî ku ji wan bandor bibe yek ji nîmetên jiyanê ye

Her kesê ku bigihîje rewşek hişmendiyê ku dihêle ew

.fêm bike ku ew ne beden e, êşê hîs nake

Ew kesê ku dikare hişê xwe kontrol bike, ji êşê rizgar

dibe û serdestiya tevahî li ser laş bi dest dixe

Bê guman, ev yek di şevê de çênabe, lê hewldana

.domdar ecêban çêdike

* * *

Divê em jiyan û mirinê bê panîk qebûl bikin, û ji dersên

vê jiyanê sûd werbigirin da ku em bikaribin jiyana din nas

.bikin

Li pişt vê axê asoyên bêdawî hene ku em ê dîsa bi

hezkiriyên xwe re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her

.û her winda kirine

Bê guman, divê em mirinê nexwazin an jî ne li pey wê
bigerin, lê gava ew tê, divê em fêr bikin ku ew ceribandina
.dawîn e ku me ji bo wergirtina xelata mezin mafdar dike

* * *

Dema ku lêgerîner girîngiya lêgerîna Xwedê fêr dike,
ew dudilî nabe, lê belê biryardariya xwe tûj dike û hişê xwe li
.ser armanca xwe ya pîroz disekine

Dema ku xwestek di hundirê wî de çêdibe, ew wê bi
hizirkirin û bêrîkirinên giyanî xurt dike heta ku hebûna
.Xwedê di dilê xwe de hîs dike

Ew rêya herî ewle û pêbawer e ji bo ajotina keştiya
jiyanê di deryaya jiyanê de

* * *

Di hundirê te de baxçeyekî mezin û ecêb ê ramanên safî
heye, ku bi evîn, dîlovanî, têgihîştin û aştiyê bîhnxweş e.
Kulîlkên wê ji kulîlkên erdê û giyayên bîhnxweş ên madî
.bêhejmar xweşiktir in

Dema ku hûn evîna xwe ya paqij didin, hûn gulek
bîhnxweş çandiye, û bêhna wê evînê û bêhna wê têgihîştinê
!ji her kulîlkek dinyayê dirêjtir dom dike û ev rastî ye

* * *

Ramanîna afirîner, xwendina bi baldarî û dubarekirina
gotinên rast rêbazên alîkar in ji bo xilasbûna ji neyînîtiyê û
.avakirina hişmendiyeke erênî

Dubarekirina pejirandin û duayan bi baldariyê kûr dê
bibe alîkar ku şêwazek ramana rast çêbibe, da ku ramana
.erênî bibe wekî ramana neyînî ya berê xwezayî

* * *

Divê em xezîneya şahîya giyanî biparêzin û wê şahiyê di
dilê yên din de biçînin, û nehêlin tiştek şahîya me ya
.hundurîn ji me bistîne

Tew eger roj tarî bibin û hiş û aqilê binhiş nîşanî me bide
ku me her tişt wînda kiriye jî, dîsa jî divê em qerebalixiyê di
.bêdengiya şahiyê ya neguhêzbar de bifetisînin

Ey hevalên şahiyê, xwe li ser textê armanc û xeyalên
xwe yên bilind, kirinên xwe yên hêja û ramanên xwe yên
bilind tac bikin, û hûn ê Xwedê wekî şahiyê di avahiya her
.raman û her hestê de hîs bikin

Divê em dara evîna îlahî di axa nehişmendiye de jî
biçînin. Dema ku em wê evînê hîs bikin, tirs dê wînda bibin û
.fîkar dê bi alîkariya Xwedê belav bibin

* * *

Gotina ku kesek ji dayikbûnê ve îradeyeke lawaz heye û
nikare bibe bihêz xelet e, ji ber ku ihtîmalek heye ku ev kes
mezin bibe û di hemû aliyên jîyanê de tiştên ecêb bi dest
.bixe

* * *

Herdem
?Ma ew roj qet hiltê, ey Bêdawî
Li ku derê ez ê bê navber ji te bipirsim
Û ez bêdawî pirsên te dişînim
!?Û ez ê bersivekê ji te bistînim
Meriv çawa giyayên qels û zirav mezin dike
Serên wan bêyî xwarbûnê bilind dibin
Û bêyî ku ji ber bahozên dijwar biheje
Ya ku darên bilind ji kokê radike
Û avahiyên mezin wêran dibin
!Û deryayên mezin tîr hejandin
?Çirûska yekem çawa çavên wê çirçirîn
Û dara yekem xuya bû
Û masiyê pêşîn
Û çûkê yekem
?Û kurê pêşî
?Serdana wan a yekem kengî bû
Ev xaniyê qata jêrîn
!?Mala Ecêban
Çiqas dixwazim destê te bigirim
Yê ku derya û erd şêkil da
!Ey Bêdawî

* * *

Dinya bi piranî tarî ye, lê gava em ew kesên ku rûyên
wan bi tîrêjên bextewariyê dibiriqin dibînin
Kenên wan xemgîniya me belav dikin û xemên me mîna
.çirayek ku di tariyê de dibiriqe belav dikin

Tarî li ber ronahiya Wî wînda dibe

Bila bişirîna giyan ji rûyên me bibiriqe. Bila bayê evîna
îlahî bişirînên me hilgire û wan di dilên tarî de belav bike, da
.ku ronahiya wan bişirînan tarîtiyê ji dilên yên din belav bike

* * *

Li hember hestên yên din rawestin yek ji
taybetmendiyan herî xweş e, û ew mirovekî balkêştirîn nîşan
.dide

Mesela, heke kesek tî be, ew kesê ku li ser yên din
.difikire, hewcedariya wan hîs dike û avê pêşkêşî wan dike
Li hember hestan haydarbûn tê wateya ku mirov ji yên
.din haydar be û li ser wan bifikire

Ew kesên ku rêzê li yên din digirin û hestên wan
.dinirxînin, bi xwezayî dizanin ka çi hewce ne

* * *

Yek ji şagirtan ji şiyana xwe ya berdewamkirina rêya
xwe ya giyanî guman dikir. Ji bo ku mamoste Paramhansa wî
:teşwîq bike, jê re got

"Xwedê ne dûr e, lê nêzîk e, û ez Wî li her derê dibînim"

Xwendekar nerazîbûn nîşan da û got, "Lê tu

"!mamosteyekî yî ku Xwedê nas dike, efendim

:Mamoste bersiv da

Hemû giyan wekhev in, û tenê cudahiya di navbera min"

û te de ew e ku min hewl da ku min ji Xwedê re îspat kir ku

".ez jê hez dikim, ji ber vê yekê wî xwe ji min re eşkere kir

* * *

Dema ku mirov bi temaşekirina fîlmekî pir xweş ve mijûl
dibe, ew her tiştî ji bîr dike û bi tenê bala wî/wê diçe ser
.fîlmê

Û wisa ye ji bo wî yê ku bi evîna Xwedê ve mijûl e, yê ku
.her tiştî ji bîr dike ji bilî evîndarê xwedayî
Mirovê asayî têra xwe hesret û hewes nîne ku hebûna
xwedayî hîs bike, ji ber ku hiş fêr bûye ku li şûna xwedayî, li
.ser tiştên madî bisekine

Eger fîlm, seks û kêfên dinyayî dikarin bala mirovan
bikişînin, wê demê Xwedê, ku çavkaniya kêfxweşiyê û tiştê
!herî xweş ê hebûnê ye, çi dibe
Lê pirsgirêk ev e ku piraniya mirovan naxwazin Xwedê
nas bikin, û heke hûn wî nas bikin, hûn ê bibînin ku demjimêr
derbas dibin dema ku hûn di nav ekstazek giyanî ya bilind de
.ne

Çi bikim bila bikim, heta ku Xwedê bi min re nebe, ez
kêfxweşiyê hîs nakim
* * *

Eger mirov dixwazin ji feqîriya madî dûr bisekinin, divê
ew ji feqîriya giyanî nefret bikin ji ber ku ew sedema
.bingehîn a hemî êşên mirovan e
Mirovekî ku hem ruhanî û hem jî pratîkî be, mirovekî
.bextewar e, û tenê mirovekî bextewar mirovekî serkeftî ye
Tewra ku niştecihên bajarekî ji hemû rehetiyên refaha
madî sûd werbigirin jî, ev yek dê kuştin û sûc li wî bajarî
.rawestîne

Sepandina prensîbên gerdûnî yên xizmeta hevbeş,
hevkariya xwebexş di navbera mirovan de, evîna jiyana
giyanî û kontrolkirina xwestekên giyan hemî ji bo ku her
civakek ji jiyaneke ahengdar, saxlem, bextewar û serfiraz kêfê
.werbigire pêdivî ne
* * *

Nefikire ku Xwedê bersiva duayên te nade. Her peyvek
ku tu bi dengekî nizm jê re di dilê Wî yê gerdûnî de hatiye
kolandin. Û eger tu gelek awayên ku Xwedê bersiv dide
.bibînî, tu dê bibînî ku ew bi rastî her gav bersiva te dide
Her ku hesreta te mezintir û bêrêkirina te xurttir be,
.bersiv jî ewqas zûtir û xweştir dibe

* * *

Hin kes hene ku di jiyanê de ji bicihanîna pêdiviyên laş û
têrkirina xwestekên wê bêtir armancek bilindtir nabînin,
tişteke din nabînin. Ev rewşa jiyanê ye ku ji hêla hestan ve
.sînordar e

Û mirovên ku bi rêya çalakiyên rewşenbîrî û hunerî,
çandinî, bazirganî, kirîn û firotin û her tiştê ku bi jiyanê
.pratîkî ve girêdayî ye bi giştî xizmetê dikin
Ew bi berdewamî mijûlî karên xwe ne, û tenê xema wan
di jiyanê de qezenckirina pereyan e, ku ew pir caran wan li
.ser kêfên hestiyarî xerc dikin
Di nav van de kesên pêşketîtir ên xwedî mîzacên afirîner
.hene

Hin kes hene ku xwedî jêhatîyên rêveberî û rêveberiyê
ne û piştî ku di jiyanê pîşeyî de pere qezenc kirin û serkeftin
.bi dest xistin, hewl didin ku razên jiyanê fam bikin
Ew ji bo derbaskirina fermanên hestan, jiyanê cidîtir
digirin û baweriya wan bi şerkirina meylên zirardar,
serweriya xwe û danîna kumpasa jiyanê ber bi rêça rast ve
.heye, xwe dispêrin xwerêveberiyê
Mirov hene bi xwezaya xwe ya hizirkirinê, ku bi xwezayê
ruhanî ne û dikarin ramanên bilind ên îlhambexş ji yên din re
.veguhezînin

* * *

Tenê Xwedê dikare xerabiyên ku bandorê li cîhanê û
mirovahiyê dikin sererast bike, lê divê mirovahî hewl bide ku
hebûna xwedayî nas bike û qenciya bêdawî ya Xwedê di
.hundurê xwe de nîşan bide
:ji bo piştrastbûnê

Her sibeh ez laş, hiş û hemû şiyana xwe pêşkêşî te
dikim, ey Afirînerê Bêsinor, da ku tu bi her awayî ku tu
.dixwazî bikar bînî, da ku tu xwe bi riya min îfade bikî

* * *

Ji bo ku mirov bikaribe xwe qebûl bike, divê ew ramanên
.xwe kontrol bike û xwe bi rê ve bibe

Divê hûn hizirkirina kûr bikin û hişê xwe bi baldarî bikin,
da ku gava hûn hişê xwe li ser ramanek taybetî disekinînin,
bala we ji ramanek ber bi ramanek din ve neçe an jî
.neqelişe

Piraniya mirovan li ser rûyê jiyanê dijîn, lê ji bo
bidestxistina gewherên zanîne pêdivî bi noqbûneke kûr di
.deryaya ramanê de heye
Kesên kûr-ramanwer mirovên bextewar in ji ber ku ew
dikarin xwe ji sedemên fikaran ên di hawîrdora xwe de dûr
.bixin

Mirovê asayî rêyek ji bo revê tune ye, ji ber ku ew her
gav li ser rûyê avê dijî mîna masiyek ku masîgir bi hêsanî
.digire

* * *

Ew taybetmendiya bêhempa ya giyanê afirîneriyê ye ku
xwediye wê dihêle ku di ronahiyek geş de li ber cîhanê
raweste mîna mezinên ku tiştên nû yên bikêrhatî anîne
.cîhanê ku berê kesî nekiribûn

Ew kesên jêhatî xwedî giyanekî afirîner ê bêwestan bûn,
ku bi îradeyekê ve dihat piştgirîkirin ku heta ku armanca
.xwestî neyê bidestxistin, ranaweste

Ma Xwedê wan mirovên mezin da ku ew xwediye wê
mezinahiya taybetî bin? Û gelo îradeya xwedayê wan hîlbijart
?ku wê rûmeta mezin li ser yên din bistînin

Bi tevahî na. Ew tenê ew e ku wan jêhatîyên xwe yên
afirîner bikar anîn da ku mezinahî û rûmeta ku mîrata her
mirovî ye, nîşan bidin ji ber ku ew li gorî wêneya Xwedê,
.çavkaniya hemî afirînerî û nûjeniyê, hatiye afirandin

* * *

Xelk wek Cîwayê li dû bextewariyê dimeşin, lê rêyek
heye ku meriv bextewariyê bibîne, û ew jî ew e ku ji Xwedê
re ji bo nîmetên Wî spasdar be û ji bo nîmetên ku em di
.jiyanê de werdigirin spasdar be

Şikirdariya me ji Xwedê re ji bo nîmetên di jiyana me de
şertek bingeîn e ji bo nasîna Wî, yê ku çavkaniya aştiya
.herheyî, jiyanêke rehet û şahiya nûkirî ye
Dema ku em evîna xwe didin Xwedê, em ji diyariyên Wî
.yên pîroz ên aşî, razîbûn û razîbûnê re vekirî dibin
Mirovên herî bextewar li vê dinyayê ew in ku fêr bûne bi
awayekî erênî bifikirin, karên avaker bikin û bi comerdî û
dilovanî çî ji destê wan tê bidin. Ew in yên ku di jiyane de
.serkeftî ne

Çiqas mirov xwedî hişmendiyeke erênî, dilê xwe yê
spasdar û giyanekî evîndar be, ewqas ew Xwedê di hundirê
.xwe de bêtir hîs dike
Û her gava ku şagirt bi dengekî nizm ji Xwedê re dibêje,
"Tu çiqas comerd î, ey Xudan!", ew fêr dike ku aramî û
bextewariya ku ew hîs dike bereketêke ji Xwedê ye, û ew
dixwaze raman û kirinên xwe bi awayekî rêve bibe ku wî her
.gav nêzîkî Hebûna Îlahî bihêle

Ev nêzîkbûn bi rêya hizirkirinê, ramana erênî û
biryardariya saxlem pêk tê. Ev, bi xwezayî, wekî encamek
.spasdarî û ruhê dayînê derdikevin holê
Eger em li şûna ku li ser karesat, zehmetî, nexweşî, êş,
fîkar û tirsên ku li dora me ne an jî dibin sedema tengahiyê
bifikirin, li ser nîmetên ku me hene û hemû tiştên baş ên ku
heq dikin spasdarî û spasdariyê bifikirin, wê hingê em ê dest
bi naskirina Xwedê bikin, û em ê ji bo vê yekê bi hişmendiya
giyanî ya ku em jê re dibêjin aşî an bextewarî werin xelat
.kirin

Dilên me wê bi evîn û kêfxweşiyê lê bidin, û hişê me wê
bi ramanên geş bibiriqe
* * *

Hişê piraniya mirovan mîna motorên bi yek hesp hêzê
!ne

Tevî potansiyeleke mezin di hişê her mirovî de, pir kêr
.kes wan hêzên ku li benda aktîvkirinê ne bi kar tînin

Berjewendiyên mirovan bi gelemperî bi pêdiviyên jiyane
yên wekî xwarin, xebat, şahî, razandin û hwd. ve sînordar in
.û sînordar in

Lê mirov xwedî yek ji taybetmendiyan herî mezin in, ew
.jî şiyana afirandin an nûjenkirinê ye

Ev hêza sir û nepenî çi ye? Rojava welatê nûjeniya
pratîkî û pêşesaziyê û zanistên sepandî ye. Rojhilat welatê
.ronakbîrî û afirîneriya giyanî ye

Ruhê însiyatîfê ew şiyana afirîneriyê ye ku meriv tiştêkî
.ku kesî berê nekiriye, bi awayên nûjen bike
Ew hêza afirîner e ku ji Afirîner tê

* * *

Eger îmkana guhertina navxweyî tunebûya, li cihê ku
tovên tiştê ku em ê bibin lê ne, em ê nikaribin guhertinê di
.beşa nenas a xwezaya xwe de bikin

Lê belê derfeta me heye ku em bandorê li ser kesê ku
em ê di pêşerojê de bibin bikin. Perwerdehiya zû ya
potansiyela me roleke girîng di aktîvkirina vê beşa nenas a
.me de an jî di felckirina wê de dilîze ger were paşguhkirin
Çawa ku nebat rehên xwe dirêjî axê dikin, divê em jî bi
rêya gubrekirin, rakirina giyayên xirab, şilkirina axê, avdan û
çêkirina çîtan taybetmendiyan baş ên di hundirê xwe de
.xwedî bikin

Divê em giya ji axa giyan jî biqedînin û ji kokê rakin
Fêkiyên jiyana me, çi mezin bin, çi biçûk bin, çi navîn
bin, saxlem bin, çi nexweş bin, bi giranî girêdayî wê yekê ne
.ku em çiqas baş lîstîna darên baxçeyên xwe dikin

Azadiya me heye ku em wiya bikin, û heke em
hilbijartina xwe ya azad bi qasî ku ji destê me tê bikar bînin,
encama derveyî dê baş be, û di encamê de, tovên nû û baş
dê di beşa nenas a xwezaya me de çêbibin, û ev jî dê diyar
.bikin ka jiyana me dê di pêşerojê de çawa be

* * *

Encamên neyînî û erênî yên ramanê

Raman pir xapînok e, ji ber ku ew dikare hem encamên
.neyînê û hem jî erênê derxe holê

Ez hîn jî carekê bi bîr tînim, gava yek ji xwişkên min ji
êşa qirikê dikişand, û min qet berê êşa qirikê ewqas giran
.nedîtibû; ew ne dikarî tiştekî bixwe an jî daqurtîne

Wê gazî min kir û digirî û got, "Ji kerema xwe her tiştî
".bike da ku alîkariya min bikî

Min xwarin anî û jê xwest ku bixwe. Ew hay jê nebû ku
destê min li qirikê wê dixê, min enerjiya xwe ya derûnê li wir
.kom kir

Ji nişkê ve wê dît ku ew bêtî ku êşê hîs bike dixwe, û ew
.ji ber başbûna qirikê wê bi kêfxweşiyê tijî bû

Piştî ku ez ji wê derketim, ew rabû ser xwe û di neynikê
de li qirikê xwe nihêrî, û gava wê dît ku birînên wê hîn jî li wir
.in, êş vegeriya û dest bi qîrînê kir

Dema ez gihîştim malê û min ew di êşê de dît, min jê
"?pîrsî: "Te çi kir

"Wê bersiv da, "Min li qirika xwe nihêrî
Min jê re got: "Min dît ku qirikê te di ronahiya Xwedê de
baş bû, û ji ber vê yekê rewşa te baştir bû, lê te nexweşî dît,
".û ji ber vê yekê tu êşê dikişîn

".Paşê min jê re got, "Vê avê vexwe
Ji ber ku hişê wê vekirî bû, ew karîbû avê daqurtîne û
dîsa xwe baş hîs bike, û wê careke din qet di neynikê de li
.qirika xwe nenêrî

Ji ber vê yekê, raman roleke girîng dilîze. Di derbarê
nexweşiyên neurolojîk de - ku pir caran ji ber têgihîştinên
xelet tîne xurt kirin - dema ku hêza wê bi rêkûpêk were
.bikar anîn, hiş dikare başbûnek bilez pêş bixe
Têbînî: Ev çîrok nayê wê wateyê ku divê hûn neçin cem
bijîşk an jî tedawiyê negirin, ji ber vê yekê pêdivî bi
.zelalkirinê heye

* * *

:Divê em bikaribin bêjin
"Li pişt vê laşê sînordar, ez mutleq û bêdawî hîs dikim"

Ez dersan nadim heta ku ez hest nekim ku Xwedê bi min
re ye, û ez hîn jî nakim heta ku ez bi Wî re di ahengek tevahî
de nebim. Ê gava ez ji wê astê diaxivim, ez dizanim ku ew
.kesên ku guh didin min, tiştê ku bihîstine ji bîr nakin
Ewên ku berdewam bikin dê Xwedê nas bikin, û ez hêvî
dikim ku ewên ku dixwazin li pey lêgerîna xwe berdewam
.bikin, dê hebûna Wî ya pêroz bi dest bixin

* * *

Xwesteka bextewariyê ji hemû xwestekan herî xurt e
Bexteweriya rastîn û mayînde tenê di Xwedê de tê dîtin,
û gava hûn hebûna Wî kifş dikin, hûn bi kêfxweşiyek mezin
.tîjî dibin - kêfxweşiyek ku di tiştêkî din de nayê dîtin
Eger hemû dinya bidaya te, tu nizaniba çawa pê re mijûl
.bibî, û tu ê barekî giran û di fikaran de ji bo her tiştî bibî
Li jiyana navdar û mêrên herî mezin ên cîhanê binêre û
tu dê bibînî ku ew aciz û bêzar bûn, ji her alî ve wek
kuklayên ku bi destê çarenûsê tên tevdigerandin û lîstin, ji
.her alî ve dihatin avêtin
Lê ewê ku bi ronahiya dinyayê re yekbûyî ye, mirovekî
.bextewar e ji ber ku ew bi Afirînerê xwe ve girêdayî ye

* * *

Divê her tim hewl bê dayîn ku meriv ji adetên xirab
derkeve, ji ber ku gava mirov xwe bêhêvî û xemgîn hîs dike,
.ew tovên nexweş di axa giyanê xwe de diçîne
Berdewamiya xweragirtinê di adetên zirardar de
şêweyekî xwe-tunekirinê ye. Lêbelê, hewl dana ku her roj,
tevî hemî ceribandînên nexweş û xemgîn, xwe şad û geşbîn
.hîs bike, nîşana nûjenbûn û şiyarbûna giyanî ye

* * *

Ew kesên ku dihêlin hişê wan hişk û kevir bibe, bi rastî
ew in ku dimirin
Kesên ku dixwazin sirra jiyane çareser bikin, divê her roj
jiyana xwe nû bikin, bi awayekî li ser baştirkirina xwe
bixebitin, ramana afirîner pêş bixin û beşdarî çalakiyên
.avaker bibin

Û ji her tiştî zêdetir, divê ew ji Xwedê şehrezayiyê
bixwazin, ji ber ku hemû tiştên xweşik û bilind bi şehrezayiyê
.re tên

* * *

Xwedê malbatek daye me da ku em bikaribin çembera
evîna xwe ji xwe ber bi yê din ên ku em bi wan re xizm in
ve berfireh bikin, û dûv re sînoren wê evînê berfireh bikin da
.ku her kesî di nav xwe de bigire
Hezkiriyên me ji me tên girtin, çi bi mirinê be çi jî di şert
û mercên din de be, da ku em fêr bibin ku evîna xwe tenê bi
mirovan ve sînordar nekin, lê belê evînê bi xwe, ku Xwedê
ye, cîranê me yê herî nêzîk, ku li pişt hemû maskeyên
.mirovan veşartî ye, hez bikin

* * *

Her gava ku ez mirovên guhêrbar dibînim, ez hewl didim
ku bi hiş û mantiqa wan kesan re axivim, lê ez kêr daran bi
kesên ku eleqedar nînin re diaxivim ji ber ku ew qet
.naxwazin guhdarî bikin

Ji bo wan kesên ku di lêgerîna xwe ya ji bo Xwedê de
dilsoz in, ez hewl didim ku bi hişê wan ê vekirî bi wan re têkilî
.daynim û tovên evîna îlahî di dilê wan de biçînim

* * *

Dema temaşekirina fîlmek an şanoyekê, eger
temaşevan berî temaşekirina bernameyê çîrokê bi hemî
hûrgiliyên wê bizanibûna, wê demê bername kêfa xwe winda
.dikir

Bi heman awayî, baş e ku meriv hemû razên vê jiyânê
nezanibe ji ber ku di beşên jiyana me de dramayek kozmîk
heye, û ne balkêş e ku meriv bizanibe berî ku ew çêbibe dê
.çi bibe

Divê em ji encama dawî netirsin, lê belê ji Xwedê
bipirsin ku rêberiya me bike da ku em rolên xwe di lîstika
jiyanê de bi tevahî û bi tevahî bilîzin, çi ew rol qelsî an hêz,
nexweşî an tenduristî, serbilindî an dilnizmiya, dewlemendî

an xizanî bin, û di dawiyê de wateya vê çîroka tevlihev fam
.bikin

* * *

Her kes dixwaze ji yê din bêtir pere hebe, û gava ew
pere bi dest dixê jî, dîsa jî razî nabe ji ber ku ew kifş dike ku
.kesên ji wan dewlemendtir hene

Xelk di nava çerxek bêbextiyê de dijîn, bi afirandina
.xwestek û hewesên xwe, li şûna ku bi tiştên heyî razî bibin
Hin kes hene ku ji yê din gelek zêdetir in, lê ew ne
bextewar in, lê belê ew bi xwesteka bêtir dişewitin û bi fikar
.û tirsê dişewitin

Rêya Xwedê, hevalên min, rêya herî hêsan e, û ji bo me
çêtirîn e ku em pêşî berê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ku
tiştê ku ji bo me çêtirîn e bide me, û em ê ji destê Wî yê
comerd tiştê ku em hewce ne bistînin ji ber ku ew duayên
.dilsoz bersiv dide û daxwazên evîndarên xwe pêk tîne

* * *

Ew bêaqilî ye ku meriv ji girêdan û milkên erdî
bextewariya rastîn hêvî bike, ji ber ku ew di serî de nikarin
.wê ji me re bînin
Lê bi milyonan mirov piştî hewildanên xwe yê bê feyde
ji bo dîtina wê bextewariya ku tenê di Xwedê de heye,
çavkaniya hemû şahî û kêfxweşiyê, bi dilşikestî û perîşanî
.dimirin

* * *

Ev tişteki xwezayî ye ku mirov piştî wergirtina diyariyên
ji Xwedê spasiya Xwedê bikin, lê ew kêma caran spasiya wî
dikin an jî difikirin ku ji bo diyariya jiyanê ya ku wî daye wan
û ji bo taybetmendiyan giyanî yê ku wî di giyanên wan de
.çandine spasiya wî bikin
Dema ku em hebûna Wî hîs dikin an jî bersivê ji Wî ji bo
duayên xwe distînin, bilindkirina dilên xwe ber bi Xwedê ve
hêsan e, lê çiqas xweş e ku em ji bo rêberiya Wî ya veşartî
ya ji bo me û hebûna Wî ya pîroz bi me re spasiya Wî bikin,

tevî ku em hay ji vê yekê nînin. Ev nîşana baweriya bi
.Xwedê, dilnizmiya li ber Wî û razîbûna bi şehrezayiya Wî ye
Xwedê bi awayê xwe bersiva evîn û hesreta me dide, û
ew kesên dilnizm in ku dilên wan tijî spasdarî û teqdîrkirinê
ne ji bo bereket û qencîyên zêde yên ji çavkaniya îlahî ya
.herdem bexş

* * *

mirov zikê wî ye (zikê mirov dijminê wî ye)
Zik beşa herî hesas a laş e û pir caran rastî celebên herî
xirab ên îstismarê tê. Dema ku pergala helandinê ji ber
zêdexwarin an xwarina xwarinên ne tendurist têk diçe, ew
.dikare bibe sedema her cûre pirsgirêkên tenduristiyê
Dema ku mirov di neynikê de li rûyê xwe dinêre, ew
difikire ku ew baş e, lê ew pê nahese ku gelek toksîn di laşê
wî de kom bûne heya ku ew rêbaza rast ji holê rakirina wan
toksînan nizanibe, û heke laş nikaribe bi bandor ji wan xilas
.bibe, nexweşî çêdibin

* * *

Yek ji şagirtên ciwan şîret xwest, û mamoste
:Paramahansa jê re got
Cîhan adetên xerab û meylên nebaş dixe nav te, lê
cîhan ne berpirsiyar e, ne jî bersivek dide û hesab ji bo
.şaşiyên te yên ji wan meyl û adetan çêdibin, dide
Ji ber vê yekê çima hemû dema xwe didî hevalemî
xapînok? Rojê saetekê ji bo vedîtinên giyanî û zanistî
.veqetîne

Ma Xwedê - diyarê jiyana, malbat, pere û her tiştê din -
?ne hêjayî beşek ji bîst û çar demên te ye

* * *

:Xwendekarekî pirsî
Birêz, çima hin kes tinazên xwe bi pêrozan û mirovên
"?pêroz dikin

:Mamoste Paramahansa bersiv da
Xerabkar ji rastiyê nefret dikin, û yên dinyayî razî ne ku"
bi herikîna demê re biçin. Ne kom ji guhertinê hez dike. Ji ber

vê yekê, tenê hizirkirina li ser mirovên rast ên Xwedê wan
".aciz dike û aştiya wan têk dide
Ev mirov dikarin bi mirovekî re bîn şibandin ku bi salan
di odeyeke tarî de jiyaye. Dema ku kesek çira vêdixe,
ronîbûna ji nişka ve kesê nîv-kor aciz dike û ji wî re wekî
.diyardeyek neasayî xuya dike

* * *

Çekûçê giran ê hesinkar îradeya xwe nine Heta ku ew bi
destê xwe nehilîne û neyne xwarê, ew li cîhê xwe dimîne,
nayê bikaranîn
Lê mirov xwedî îradeya azad e, ji ber vê yekê ew dikare
hîlbijêre ku di destên Xwedê de bibe amûrek baş û amrazek
.rast

Xwedê naxwaze ku mirov bibin çekûçên bêcan û hişk, lê
belê dixwaze ku mirov ji bo bidestxistina armancên xwedayî
.li ser vê erdê îradeya azad bi kar bînin

* * *

Pere ne hewce ye ku nîşana tama baş be. Gelek mirovên
dewlemend tiştên ku ne hewce ne dikirin, ku dûv re di malên
.wan de di komên bêkêr û ne xweşik de kom dibin
Ji bo xweşikkirina xaniyekî, ne hewceyî pereyên pir in;
çêj hêmana sereke ye
Lê fikra xemilandina malê bala hin kesan dikişîne, ji ber
vê yekê ew pê ve mijûl dibin û xwe bi tiştên madî sînordar
.dikin

Divê her kesê ku neçar be fatûreyên kombûyî û lezgîn
.bide, jiyanêke sadetir û azad ji zextên darayî bixwaze
Lê ew azadî bi teslîmbûna li ber tembelî û bêkarîyê, an jî
.bi terikandina her tiştî bê maf û bê mantiq nayê
:Carekê zilamekî ziyaneke mezin dît û got
Ax, wey li min! Min dewlemendiya xwe winda kir û jina"
min ez terk kirim, ji ber vê yekê min biryar da ku her tiştî
"bihêlim û bibim bêkes
Ev zilam, hevalên min, her tişt li dû xwe nehişt, lê belê
!her tişt ew hişt

Jîngeha psîkolojîk û hesta razîbûnê du hêmanên girîng in
.ji bo bidestxistina bextewariyê
Piştî lêkolîn û rêzkirina hemû daxwazan, hingê mimkun e
:ku bê gotin

Di peydakirina pêdiviyên maddî yên pêwîst de ti"
".zehmetî tune ye, û nekarîna bidestxistina wan jî bêmaf e
* * *

:Yekî ji xwendekaran pirsî
"?Birêz, divê ez çi bikim da ku Xwedê nas bikim"
:Mamoste Paramahansa bersiv da
Di her kêliya dema vala de, xwe di nav ramanên kûr ên
.li ser wî de bihelîne, ji dil bi dil, ji ruh bi ruh pê re bipeyive
Ew ji nêzîkbûnê nêzîktir û ji evîndarekî ezîztir im. Ez wî
wekî çavbirçîyekî ku ji pereyan hez dike, hez dikim, û ez wî bi
hezkirina zilamekî evînî û dilşewat ji bo evîndarê xwe, mîna
.zilamekî xeniqî ji bo nefeseke hewayê, hez dikim
Dema ku tu hesreta xwe ya zêde û bêrîkirina xwe ya kûr
".nîşan bidî, ew ê were ba te
* * *

Divê hemû hewldanên me ne tenê ji bo bi destxistina
tenduristî û ewlehiya madî be, lê di heman demê de ji bo
.lêgerîna wateya jiyanê jî be
Dema ku zehmetî li ser me dadikevin, em pêşî berê xwe
didin derdora xwe, hewl didin ku hemî sererastkirinên madî
.bikin ku em difikirin ku alîkarî tê de ye
Lê gava em digihîjin rêyeke bê encam û dibêjin, "Hemû
hewldanên min bi ser neketin, ez dikarim çi bikim?" em dest
pê dikin ku bi ciddî li ser dîtina çareseriyek bibandor ji bo
.pirsgirêka xwe bifikirin
Dema ku em têra xwe kûr bikevin nav ramanên xwe, em
bi alîkariya Xwedê bersivê ji hundirê xwe distînin. Ev bi serê
.xwe celebek dua ya bersivdayî ye
* * *

:Mamoste Paramahansa ji hin xwendekaran re got

Ji nêrîneke neyînî ya li ser jiyanê haydar be. Çima tu"
ewqas li ser komên çopê disekinî dema ku ewqas bedewî li
"?dora te heye

Mirov dikare di mînakên herî mezin ên huner, muzîk û"
edebiyatê de kêmasiyan bibîne, lê ma ne çêtir û hêjatir e ku
"?meriv ji xweşikbûn û şahîya wan kêfê werbigire
Jîyan xwedî aliyek geş û aliyek tarî ye, ji ber ku cîhana"

".rêlatîvîteyê li ser ronahî û siyê ava bûye
Heke hûn bihêlin ku ramanên we bi xerabiyê xwedî"

".bibin, hûn ê kirêtî û bêexlaqî bînin ser xwe
Di her tiştî de tenê li başiyê bigere, da ku tu bikaribî"

"ruhê bedewiyê bikişî"

* * *

:Mamoste Paramahansa ji komek şagirtan re got
Xwedê ev serdana Erdê ji bo me amade kir, lê piraniya"
me dibin mêvanên nexwestî, û hin tiştên li vir wekî yên xwe
".digirin

Bi jibîrkirina ku rûniştina me ya li ser rûyê erdê demkî
ye, em gelek têkiliyan û têkiliyan diafirînin, wek: "mala min,"
".kara min," "pereyên min," "malbata min," û hwd

Lê gava vîzeyê me ya dinyayê biqede, hemû têkiliyên
mirovan dê winda bibin û winda bibin, û wê demê em ê
neçar bimînin ku hemû tiştên ku me difikirî ku em xwediyê
wan in, li dû xwe bihêlin. Yekane û tenê ku her dem û li her
.cîhî bi me re ye, cîranê me yê herheyî û bêdawî ye, Xwedê
Niha bizanibe ku tu ruh î, ne beden î. Çima tu li benda
mirinê yî ku bi awayê xwe yê hovane û ji nişka ve fêrî te
?bike

* * *

Eger kesek nexweş bikeve, divê her tiştî bike da ku ji
nexweşiya xwe bi ser bikeve. Her çend bijîşk ji wan re bibêjin
ku hêviya başbûnê tune ye jî, divê ew aram bimînin ji ber ku
.tirs hesta hebûna xwedayî, ku her tiştî bi hêz dike, vedişêre

Li şûna ku xwe di nav fikar û tengahiya psîkolojîk de
bigire, divê kesê êş kişandî xwe piştrast bike ku ew di bin
.parastin û lînêrîna dostane ya Xwedê de ewle û bi ewlehî ye
* * *

Xemgînî tê wê wateyê ku di pergala bêtêl a hişê de
.destwerdan heye
Sirûda îlahî sirûda hişyarî û aramiyê ye, û alozî jî
.tevlihevî ye
Aramî dengê xwedayî ye ku bi rêya bêtêla giyan
diaxe
* * *

Kesên ku dixwazin jiyan xwe nû bikin, divê pêşî tiştên
erênî yên ku dixwazin têxin jiyan xwe destnîşan bikin, û dûv
re bernamêyekê saz bikin ku ew rojane pê ve girêdayî bin, û
ew ê di encama bicihanîna biryarên xwe de gelek bextewar
.bibin

Nepabendbûna bi bernamêyê xwe-başkirinê îradeyê
.lawaz dike û astengiyan li pêşiya pêşketinê datîne
Dostê herî rast û dijminê herî xirab ê mirov bi xwe ye
Ew kesên ku xwe li gorî rêzika xwezayî ya jiyânê
tevdigerin, dê serkeftinên berhemdar bi dest bixin. Tu qanûn
rê li ber guhertina ber bi baştir ve û pêkanîna armancên xwe
yên bilind nagire. Tu astengî nikare rê li ber gihîştina
armancên xwe yên bilind bigire heya ku ew bi awayekî
neyekser wan astengiyan qebûl nekin û xwe îqna bikin ku ew
.nikarin wan derbas bikin
Ji çavkaniyên îlhamê

Di navbera qanûnên fizîkî û qanûnên giyanî, an jî
mûcîzeyên ku di encama têgihîştina mekanîzmayên hişê
mirovan de çêdibin de ti ferq tune. Zanyar mûcîzeyan bi
karanîna qanûnên fizîkî pêk tînin, û yên ku ji hêla giyanî ve
pêşketî ne mûcîzeyên derûnî pêk tînin. Di vê serdema
mûcîzeyên zanistî de, ku bi lehiyê dahênan û nûjeniyên
bêhempa ve tête diyar kirin, divê zanyar kûrtir bikevin nav

lêkolîna qanûnên giyanî yên ku ji hêla kesên xwedî
.têgihîştina giyanî ve têne bikar anîn
Mucîzeyên giyanî an jî qencîyên îlahî tenê sepandina
qanûnên kozmîk ên serxwezayî ne. Ji bo mirovekî asayî, ev
kiryar mûcîzeyî xuya dikin, lê di rastiyê de, ew karanîna hin
.qanûnên veşartî û bilindtir in

Min bedewiya milyaran stêrkan tam kiriye
Di nav firehiya fezayê de belav bûye
Û ji kêfên bêguneh min nektar kişand
Û min ocaxek çêkir ku min hemû xemgîniyên xwe tê de
şewitand

Û min meşaleyên ronahiyê hilgirtin
Û evîna paqij di her dil de hat çandin
Ew evîna bav, dayik û biratîyê tevlihev kir
Min ew vexwar heta ku ez serxweş bûm
Pirtûkên ruhanî ji bo dilopek aştiyê hatin pelçiqandin
Helbest ji xwezayê îlham girtine hatine nivîsandin
Û min şîrînî ji şaneya bexteweriyê dizî
Min wateyên bingeîn ji kanza ramanê derxist

Û min xwend

Û min kenîya

Û min xebitî

Û min plan kir

Û ez lerizîm

Ez bi hewes bûm

Û ew hemû ne bes bû

Gava wê fêhm kir ku ew xewn bûn ku pir caran wînda

dibûn

Berî ku xwestekên dilê hesret pêk werin

Lê gava min xewn ji xwe dûr xistin

Û ez di perestgeha aştiyê de rûniştim

Hesreta min xurttir bû

Û min bihîst ku giyanê min stran digot

!Xwedê bi tenê dimîne

Her mirovek hêzek bêdawî dihewîne, û divê em wê hêzê
di her tiştê ku em dikin de nîşan bidin. Dema ku em dixwazin
tişteke biafirînin, divê em tenê xwe nespêrin çavkaniyên
derveyî, lê divê em bikevin kûrahiya xwe ya hundurîn û li
.çavkaniya bêdawî bigerin

Hemû rêbazên serkeftî yên xebatê, hemû îcad, hemû
lerizînên muzîkê, ramanên îlhambexş, û besteyên bilind û
.ecêb di tomarên Xwedê de hatine tomar kirin

Divê em pêşî armancê diyar bikin, dû re ji alîkariya
xwedayî bipirsin da ku me ber bi çalakiya guncaw ve bibe ku
em bikaribin enerjiya xwe îfade bikin, û bifikirin heta ku hiş
.aram bibe û bi zelalî gava din a ku divê were avêtin bibîne
Hingê divê em li gorî rêberiya hundirîn a ku em distînin
tevbigerin, û tiştê ku em dixwazin dê were bidestxistin Dema
ku hiş aram be, tiştê dê zû û bi hêsanî zelal bibin - ev çiqas
!ecêb e

Tu dê bigihîjî armancên xwe û serkeftin di her tiştî de dê
di demek kurt de ya te be, ji ber ku hêzên gerdûnî dikarin
rêberiya qanûna rast bikin û bandora wê nîşan bidin. Ger em
xwe lêkolîn bikin, em ê bi alîkariya Xwedê rastiya vê yekê
.fam bikin

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa pirsî ka kîjan
rêbazên herî bibandor ji bo derbaskirina ceribandina şeytanî
:ya qedexekirî hene, û wî jê re got

Heta ku tu di aqilmendiyê de xurt nebî, divê tu pêşî -
dema ku ceribandinek li te tê - tavilê çalakî an jî hesta xurt
.rawestî û piştê li ser tiştan bifikirî

Eger pêşî hewl bidî ku bifikirî, ceribandin dê li dijî
îradeya te te bi ser bikeve û tu dê bibînî ku tu tiştê ku tu
naxwazî bikî, ji ber ku di vê rewşê de ceribandin dê li ser
.aqil bi ser bikeve

Tek tiştê ku divê tu bikî ev e ku bi tundî bibêjî "Ez ê wisa nekim," paşê rabe û here. Ev rêya herî ewledar e ji bo revîna .ji dafikên şeytan

Her ku hûn di dema êrîşên obsesîf de hêza "Ez naxwazim" bêtir pêş bixin, hûn ê xurttir bibin û bextewariya we jî mezintir bibe, ji ber ku bextewarî bi kirina tiştên ku .wijdanê we ji we re dibêje ve girêdayî ye
Dema tu ji cezbkirinê re dibêjî "na", divê tu tiştê ku tu .dixwazî bibêjî û tiştê ku tu dibêjî bi rastî jî bifikirî
Dev ji xwe bernede û ji bîr meke ku ew kesên xwedî îradeya qels her tim dibêjin "erê", lê giyanên mezin tijî . "na"yên edebî ne

Di perwerdehiya giyanî de, me fêr bû ku em hest û mebestên xwe kontrol bikin, nehêlin ku tercîhên me yên kesane jiyana me birêve bibin. Em ji bo her tiştê ku Xwedê daye me şikirdar bûn. Mirov gelek tişt hene, lê gelek ji wan bi berdewamî nerazî ne û gilî dikin, tevî ku tişteke wan tune ye, xwe nerazî hîs dikin, mîna ku tişteke wan tune be, û .xwestekên wan bêdawî xuya dikin

Sibehê, piştî ku mêr riha xwe - û belkî jî simbelên xwe - ditewîne û cilên xwe li xwe dike, tiştê din ku ew dixwaze taştê ye. Gava ku ew çend qurtan dixwe, ew dixwaze ku jina wî tişteke li gorî tama wî amade bikira, lê jin jî, di berdêla xwe .de, dixwaze ku wê firax, tabaq û firaxên çêtir hebin
Û bi vî awayî, roj bi roj, ew bêriya vê û wê dikin heta ku tişteke wan têr neke, û têkiliyên wan nêzîkatiya xwe winda dikin, û ew heta bextewariyê jî winda dikin. Ji ber kîna ku ew hîs dikin, ew li dijî kesên herî nêzîkî xwe dizivirin. Jin gilî û gazinan dike û bi mêr re nîqaş dike, mêr li zarokan diqîre, û zarok serhildan dikin û bi hevalên xirab re dikevin tengasiyê. Mebest ev e: ne xelet e ku meriv tiştan xwedî bike, lê xelet e ku meriv bihêle ku milk me xwedî bike. Kesên ku li .bextewariyê digerin divê zêde girêdayî an xwedîkar nebin

Bihušta min di hundirê min de ye, û dema ku ez ji
dîmenek xweşik an jî hevdîtina bi hevalên delal kêfxweş
dibim, bihušta min a hundurîn kêfa min ji wê dîmenê an jî
dîtina wan hevalan zêde dike. Bêyî wê razîbûna hundurîn,
.tewra bihušta dinyayî jî vediguhere dojeheke bêhtengî
Ew têgihîştina ku hemû hêzên raman, axaftin, hest û
çalakiyê ji Xwedê tên, û ew her tim bi me re ye, îlham û
rêberiya me dike, rizgariya yekser ji fikar, tevlihevî û
şaşbûnê tîne. Bi vê têgihîştinê re, çirûskên kêfxweşiya îlahî
.derdikevin holê

Carinan tîrêjek kûr a giyanî li seranserê hebûnê belav
.dibe, têgeha tirsê ji holê radike û ji holê radike
Mîna pêlên okyanûsê, hêza îlahî bi lezeke mezin tê, di dil
re derbas dibe û wê bi lehiyeke pîroz a mezin dişo, hemû
.asteng û tehdîdên guman, tirs û fikaran ji holê radike
Dema ku em dest didin hebûna xwedayî, xeyala ku em
tenê laşên fîzîkî ne ji holê radibe. Ev dikare bi riya ramana
giyanî ya kûr û baldar, meditasyon li ser Xwedê, û xwestina
.alîkariya Wî ji bo vekirina hişê me were bidestxistin
Hingê em fêhmî dikin ku laş tenê bilbîlek piçûk a enerjîyê
.ye di okyanûsa kozmîk a Xwedê de

Dema ku mirovek ji hêla ezmûnên psîkolojîk ên dijwar ve
tê lêdan an jî ji hêla tirsên bihêz ve tê serdest kirin, divê ew
.hewl bide ku razê

Eger ew bikaribe vê yekê bike, ew ê gava şiyar bibe
bibîne ku tengezariya psîkolojîk wînda bûye, û tirs jî sist
bûne, ji ber ku gava giyan dikeve rewşa xewê, ew demkî ji
pirsgirêkên ku di destpêkê de bi girêdana bi laş û ezmûnên
.wê ve girêdayî ne, radibe

Rewşek mezintir ew e ku meriv bi rêya meditasyoneke
kûr û hişmend dest bi hişmendiya bilind bike. Divê em biryar
bidin ku tiştek aramiya me xera neke û aramiya me ji me
.nestîne

Dema ku hiş bi tevahî di nav şert û mercên jiyanê de
asê dibe, ew nikare xwezaya rastîn a giyanek giyanî ya
bextewar fam bike. Lê gava ku em tevdigerin û di heman
demê de têkiliya xwe ya nêzîk bi Xwedê re tînin bîra xwe, ku
ronahiya Wî me dorpêç dike û aştîya Wî di hundurê me de
dijî, wê hingê bûyer dê bandorê li me nekin, û şert û mercên
.neyînî dê aştîya me xera nekin

Divê mirov çavdêriya hestên xwe bike. Kesê qelew
dixwe, her weha kesê ruhanî yê xwedî meylên dîsîplîn jî
dixwe. Ma wê hingê destûr heye ku meriv bibêje xwarin
guneh e tenê ji ber ku ew pir caran bi qelewbûnê ve girêdayî
?ye

Guneh di raman û motîvasyonan de ye. Mirovê
xwerxwar jî bo têrkirina birçîbûna xwe dixwe, û mirovê
ruhanî jî ji bo saxlemkirina laşê xwe dixwe, û ferqeke mezin
.di navbera herduyan de heye
Ji bo ku mirov rast û xelet ji hev cuda bike, divê mirov li
xwe binêre û ji xwe bipirse ka tiştê ku ew dike rast e an
.xelet. Divê em bi tevahî bi xwe re rastgo bin
Dema ku mirov bi xwe re rastgo be, pir îhtîmal e ku ew
şaşiyekê neke, û heta eger ew şaşiyekê bike jî, ew ê bikaribe
zû rêya xwe rast bike. Divê em di tiştên ku em dikin de bi
wijdanê xwe rêberiya me bikin ji ber ku wijdan hêza
.têgihîştinê ya di hundirê me de ye

Çiqas erk û pabendbûnên me hebin jî, divê em ji bîr
nekin ku car caran hişê xwe bi tevahî ji xem û hemû fikar û
.mijûlbûnên din azad bikin

Hewl bidin ku hûn yek deqîqe jî fikrên neyînî nefikirin,
balê bikişînin ser aştîya hundirîn, nemaze heke hûn dilgiran
.in û ji ber fikaran bargiraniyê dikişînin
Paşê wî ew çend deqeyan dirêj kir, û hin bûyer û
.bûyerên xweş bi bîr anî

Hin bîranînên xweş ên ku bandorek baş li ser te hiştine
bi bîr bîne û hewl bide ku wan bi hemû hûrgiliyên wan ji nû
ve bijî, û hêdî hêdî tu ê bibînî ku te xemên xwe ji bîr kirine û
.tirsên te jî winda bûne

Avakirina jîngeha navxweyî
Eger kesek bixwaze hawîrdorek navxweyî ya saxlem ava
bike, divê ew demên bêdengiyê bike û her dem henekan
.neke, û bextewar, dilşad û bişîrîn be
Axaftina vala hestên bilind dişkîne, û mîna guleyekê ye
ku bi axaftina li ser tiştên bêwate û bêkêr hêza xwe
diqedîne, bi vî awayî dibe sedema windakirina çavkaniyek
.psîkolojîk a hêja û girîng

Hişmendî mîna şûşeyek şîr e; dema ku bi aramiya
hizirkirinê, raman û hestên safîkirî tijî be, divê ew tijî bimîne.
Sivikî û sohbeta mîna papaxan kêfên derewîn in ku di aliyên
şûşeya hişmendiye de qulan çêdikin, dibin sedema ku şîrê
.aramiya hundurîn biherike û winda bibe
Ev nayê wê wateyê ku divê mirov pir hişk, cidî û bêdeng
be, lê belê ev tê wê wateyê ku divê mirov ji henek, henek,
.tinaz û axaftinên nelojîk û bêaqil dûr bisekine
Ez hîn jî perwerdehiya ecêb a ku min ji mezinan
wergirtibû bi bîr tînim. Dema ku em diaxivîn û diaxivîn, ew ji
:me re digotin

Vegerin kelehên xwe yên hundirîn û xwe bi xwînsarî"
nekujin, da ku hûn têgihîştinên xwe yên giyanî winda bikin û
".aramiya we bê veger ji we bireve
Wê demê fêmkirina wê ji bo me ne hêsan bû, lê niha ez
.rêya aştiyê ya ku wan fêrî me kirine fêm dikim
Embarên aştiyê

Heger kesek bêyî ku pereyan têxe hesabê xwe yê
bankê, çekan binivîse, pereyên wî/wê xilas dibin û mîqdara
.hesabê wî/wê vala dibe
Bi heman awayî, eger mirov bi rêkûpêk aştiyê nexe
hesabê jiyana xwe, rezervên hêz, aramî û bextewariya wî dê

kêm bibin û di dawiyê de winda bibin, ku bibe sedema îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî. Li ser Xwedê fikirîn û hebûna
Wî ya pîroz tecrûbekirin hêza me ya hundurîn tijî dike û me
.bi hemî hêmanên girîng ên pêwîst tijî dike

Li şûna ku em tenê di dema niha de bijîn, em hewl didin
ku di heman demê de di paşeroj û pêşerojê de bijîn, ku ev
yek barekî giran dixe ser hişê, wê westîne û şiyana wê ya ji
bo mijûlbûna bi bandor bi tiştan re sînordar dike. Ji ber vê
yekê divê em barê xwe yê derûnî sivik bikin. Paşeroj her û
?her çûye, ji ber vê yekê çima em wê di hişê xwe de hilgirin
Bila hiş yek bi yek bi barên xwe re mijûl bibe, ne
hemîyan bi carekê re. Qaz tenê naveroka hişk a şilava ku bi
çengê xwe digire dixwe; bi heman awayî, divê em tenê
dersên ku me ji rabirdûyê hîn bûne di hişê xwe de bihêlin û
.hûrguliyên nehewce ji bîr bikin

Ev yek dê hişê mirov pir rehet bike. Kêfa mirovê nûjen di
zêdekirina tiştên ku ew hene û bidestxistina bêtir de ye, bêyî
.ku meriv li bêparî û êşa yên din binêre

Lê ma ji bo mirov ne çêtir e ku bi sadeyî bijî, bêyî luksên
zêde û bi kêmtir hewes û fikaran? Di lezandina bêaqil a heta
.wê astê ku ji tiştên ku mirov hene kêfê negire de, kêfek tune
Rojek wê were ku mirov ji xewa xwe ya giyanî şiyar bibin
û dest pê bikin ku ji pêdiviya xwe ya ji bo milkên madî rabin.

Rojek wê were ku ew kifş bikin ku jiyanêke sadetir ewlehî,
.aştî û aramiya mezintir tîne

Serkeftina dilê mirovan bi hêza evînê serkeftina herî

mezin e ku mirov dikare di jiyanê de bi dest bixe

Ev destkeftiyên herî berbiçav ên mirovên mezin bûn ku

ji bo yên din jiyan û mirin. Ew kesên ku xwedî hêzek maddî
ya mezin in û tenê ji bo xwe dijîn, zû di bin çopê de dimînin.

.Lê ew kesên ku ji bo yên din dijîn her û her tîr bîranîn

Pêxemberan di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de

textên zêrîn tunebûn, lê ew li ser textê evînê di dilê bi

mîlyonan mirovan de rûdiniştin. Ev baştirîn text e ku her
.mirovek dikare lê bimîne

Mirovek bi girî tê vê dinyayê, di heman demê de hemû

kes bi hatina wî kêfxweş dibin. Divê ew di tevahiya jiyana
xwe ya diyarkirî de bixebitin û xizmetê bikin, da ku dema ku
wextê hiştina vê dinyayê tê, ew bi ken biçin, di heman demê
.de dinya li ser wî şînê digire

Xwedê ev dinya afirand da ku mirov bikaribe aqilê xwe

bikar bîne da ku zanîna giyanî bi dest bixe û fêm bike ku
Raman hêzek bihêz e, û divê ev hêz bi awayê rast were rêve
.kirin da ku sûdê bide xwe û yên din

Eger Xwedê bi çandina evîna xwe di dilê me de evînê

.nedaba me, em ê qet nikaribûna evîna mirovan nas bikin
Ji ber ku Xwedê ewqas comerd û diloan e li hember me,
divê ew niyeta me û armanca lêgerîna me be. Ew naxwaze
xwe li ser me ferz bike, lê bêyî ku li ser Wî bifikire û bi Wî re
.têkilî dayne, tu bextewarî nayê bidestxistin

Awayê sirrî yê ku laş û hiş pê dixebitin, ku me ji hemî

mexlûqên din cuda dike, û her ecêb û matmayînek din di
jiyanê de, divê bes be ku me teşwîq bike ku em lê bigerin û
kifş bikin. Ew kesên ku bi dilsozî û dilsozî hewl didin, dê di
.hewldana xwe de biserkevin û bigihîjin armanca xwe

Dema ku min dest bi vê rêyê kir, jiyana min di destpêkê

de tevlihev û bêserûber bû, lê bi hewildanên dubare û
hewldana berdewam, ewr dest bi paqîjbûnê kirin û tişt bi
awayekî ecêb zelal bûn. Her tiştê ku bi serê min de hat
delîlek bê guman bû ji bo hebûna Xwedê û îhtîmala ku ez di
.vê jiyanê de bi Wî re têkilî daynim û Wî nas bikim

Ax, ew aramî û aşitiya ku lêger bi dîtina Xwedê dibîne!

Wê demê cîhan dê geş û bişirîn bibe, her tişt dê baş be, û
.tiştekek dê nikaribe tirsê di dil de biçîne

Bi vî awayî divê em bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin û bi

wêrekî û cesareta ku li zarokên jiyana û ronahiyê tê, şerê
.jiyanê bikin

Gava em hîs dîkin ku divê em di heman demê de gelek
 tiştan bikin, em pir aciz dibin
 Li şûna ku hûn li ser tiştê ku divê were kirin xemgîn
 :bibin, çêtir e ku hûn bibêjin

Ev saet tenê ya min e, û ez ê di wê saetê de her tiştî"
 ".bikim bêyî ku ez destûrê bidim zextê ku min dorpêç bike
 Saet nikare di yek deqîqeyê de 24 saetan nîşan bide, û
 bi heman awayî, hûn nekarin di yek saetê de tiştê ku 24
 .saetan hewce dike bikin

Divê em têra xwe hewl bidin ku tiştê ku divê di kêliya
 niha de bikin bikin û bi aramî û bê stres bikin, û pêşeroj dê
 .xwe bi xwe biparêze

Ji kêliya niha kêfê werbigire û hewl bide ku bi lerizînên
 aştîyê re li hev bikî

Çiqas hûn vê yekê bikin, hûn ê di hundurê xwe de hêzek
 pîroz hîs bikin ku ji bo berjewendiya we dixebite, jiyana we
 .dewlemend dike û we bextewar dike

Lihevhatina bi tirs û fikaran re

Di encama hestkirina êşê de fikar di dil de derdikeve
 holê. Bi vî awayî, em dibînin ku tirs li ser ezmûnên berê ye.

Dibe ku ew kes di demên berê de ketibe û lingê xwe
 şikandibe, û ji ber vê yekê ditirse ku heman ezmûnê dubare
 .bike

Bi berdewamî balkişandina ser ceribandînên bi vî rengî
 yê bi êş îrad û demaran felç dike, ku dibe ku bibe sedema
 ketinê û şikandina lingê dîsa! Wekî din, dema ku dil ji tirsê
 felç dibe, zindîtiya laş dadikeve asta xwe ya herî nizm, dihêle
 .ku mîkrobên nexweşiyê bikevin laş û zîrarê bidin

Hema bêje kesek tune ye ku ji nexweşiyê netirse. Tirs
 wek amrazek tedbîrê ji mirovan re hatiye dayîn da ku êşê ji
 wî biparêze, û armanca wê ne ew bû ku wê mezin bike û her
 .dem li ser wê bisekine

Meraqdariya berdewam a bi tirsê re astengiya

hewldanên me yê ji bo dûrketina ji zehmetiyan û

çareserkirina pirsgirêkên ku em pê re rû bi rû dimînin e.
Tirsek pîvandî li ser bingeha aqil e, mîna ku meriv bifikire ku
xwarinek diyarkirî ne tendurist e tevî ku dixwaze wê bixwe.
Tirsa ji nexweşiyê nexweşiyê temsîl dike. Mirov tenê bi
fikirîna li ser wê nexweşiyê tînin serê xwe. Ger hûn bi
berdewamî ji sermayê ditirsîn, hûn ê bêtir hesas bin, çî ku
.hûn ji bo dûrketina ji wê bikin jî
Nehêle tirs îrade û demarên te felc bike Dema ku fikar li
dijî îradeya te te dihejîne, tu di heman demê de alîkariya
afirandina ezmûna ku tu jê ditirsî dikî. Her wiha ne aqilane ye
ku meriv pir wext bi kesên ku bi berdewamî li ser nexweşî û
qelsiyên xwe diaxivin re derbas bike. Balkişandina ser van
.tiştan dikare tovên tirsê di hişê te de biçîne
Ew kesên ku ditirsîn nexweşiya tûberkuloza pişikê,
penceşêrê, an nexweşiya dil bigirin, divê vê tirsê ji ramanên
.xwe derxin, da ku ew wan rewşên nexwestî neyne serê wan
Ji bo nexweş û extiyaran, ew bi qasî ku pêkan e hewceyê
hawîrdorek xweş û xweş in, di nav mirovên xwedî mîzacên
xurt û erênî de, da ku wan bi riya raman û hestên erênî
.teşwîq bikin û moralê wan bilind bikin
Raman xwedî hêzeke mezin e Karmendên
nexweşxaneyê ji ber baweriya xwe kêr daran nexweş
dikevin; bi rastî, ramanên wan ên bihêz enerjiya wan nû dîkin
.û ji wan re dabînkirina domdar a zindîtiyê peyda dîkin
Strana Hesretê
Bi hesreteke mezin, ez stranên dilê xwe ji te re bilind
dikim
Ez hemû xezîneyên xwe yên giyanî li ber te datînim
Min ji bo te hingivê evîna bêdawî û dilsoziya bêdawî kom
kiriye
Di şaneyên wijdanê min de; her tiştê ku ya min e, ya te
jî ye
Ey Xudan, ez di çola hêviyên derewîn û daxwazên bêkêr
de tî bûm

Û niha min ji kaniyên evîn û aştiya te vexwar û tîbûna
xwe şkand

Êdî tîbûna min ji bo xwestekên erdî tune ye
Ez bayên te yên pîroz û bîhn xweş hîs dikim ku ber bi min
ve diherikin, û ez teze dibim

Û mûmên bextewariya min bi şewqa kêfxweşiya te
dibiriqin

Ez ji tî û westandinê hema bêje mirim
Di nav xeyalên oazên erdî yên xapînok de
Û niha ez di pêlên bextewar ên giyanê te yê pîroz de
noq bûme

Dixwazim di deryaya te ya pîroz de bifetisim û her û her
!di te de bijîm

Zimanê kulîlkan
Xwedê hunermendê herî mezin e
Bedewiya wê ya bêqusûr di bedewiya kulîlkan de tê
xuyang kirin

Çiqas xweş e ku em her gava ku em kulîlk û gul dibînin,
!li ser wî difikirin

Xwedê nayê dîtin
Lêbelê, ew bi me re diaxive

Bi rêya kulîlkan
Û bi hezaran afirîdên din ên şîrîn û delal
Û ew me bi bîhna xwe ya bihuştî tijî dike
Ew her roj bi riya afirîdên xwe hebûna xwe ji me re
piştrast dike

Kulîlk ji bo armancekê hatine afirandin
Ew bi bedewiya xwe, xizmeteke dîlnizm ji her kesê re
.dike

Me ji her tiştî bêtir li ser ecêbên Xwedê axivî
Her kulîlk çîrokeke xwe ya xweş a hebûna xwedayî
vedibêje

Kulîlk bi sedsalan e tînin bikaranîn
Ne tenê ji bo xemilandinê, lê ji bo eşkerekirina bîhn û
bedewiya Xwedê

Em dikarin hebûna Xwedê bi gul û gulên xwe hîs bikin
Ji ber ku her kulîlk avahiyek îlahî ye ku bi riya wê em

xuyangek Xwedê fam dikin

Ya bedew a ku ji bedewiyê hez dike
Li sosinên zeviyê binêrin, ne jî li Silêman bi hemû}

{rûmeta xwe

Ew mîna yek ji wan cil û berg li xwe kiribû
Fikar: Cewhera wan û çawaniya mijûlbûna bi wan re
Xemgînî bê feyde ne, ew tenê dilê me bi xemên zêdetir
bar dikin

Dema tu derdikevî an jî roja xwe ya kar diqedînî, ji bîr
.bike. Di hişê xwe de negire û bi xwe re nebe malê
Xemgînî li dora hişê mirov qatek stûr ji ewrên tarî û tarî
çêdikin, dibin sedema ketina mirovan ji ber ku rêya wan ne
zelal û hêsan e. Divê em fêr bibin ku bêtir û bêtir xwe
bispêrin Xwedê. Ev bi serê xwe zanistek e û qanûnek îlahî ya
domdar e ku naguhêre û naguhêre. Her kesê ku çi ji destê wî
tê bike û di heman demê de alîkariya îlahî bigere, dê astengî
ji rêya wî werin rakirin, dijarîya zehmetiyan kêmbibe, û
Xwedê dê deriyan ji bo wan veke. {Her kesê ku baweriya
xwe bi Xwedê tîne, ew ê têra wan bike} {Xemgîniyên xwe
bavêjin ser Xudan, û ew ê wan birêve bibe}

Bizane—bila Xwedê zanîna te zêde bike—ku her tim
rêyek ji bo derketina ji zehmetî û xemên jiyanê heye. Ger em
hinekê bisekinin û bifikirin, û li şûna ku em li ser wê bisekinin,
bi baldarî li ser rakirina sedema fikarên xwe bifikirin, Xwedê
dê deriyan ji me re veke û rêberiya me bike ber bi rêyên ku
.me qet xeyal nedikir

Gelek kes tên cem min da ku li ser fikarên xwe biaxivin,

ji ber vê yekê ez ji wan dixwazim ku aram bibin û bifikirin,
alîkariya xwedayê bigerin, û heta ku ew xwe rihet hîs nekin û
aştiya giyanî bi dest nexin, li rêyên din ên çareserkirina
.pirsgirêkên xwe nefikirin

Dema hiş aram be, aştiya îlahî dadikeve ser giyan û
bawerî xurt dibe, çareseriyên pirsgirêkan dê derkevin holê
.mîna roj ku ji pişt çiyayan hiltê
Paşguhkirina pirsgirêkan garantiya xilasbûna ji wan
nake, û xemxwarina li ser wan jî encamên erênî bi xwe re
.nayne

Heta ku hûn aram bibin, li ser pirsgirêka xwe bifikirin,
paşê li ser pirsgirêka xwe bifikirin û bi germî ji Xwedê re dua
bikin ku alîkariyê bike. Li ser pirsgirêkê bisekinin, û hûn ê
.bêyî xemgînî an hewldanek dijwar çareseriyek bibînin
Duayek ji dil û can her gav ji hêla Xwedê ve tê
qebûlkirin, lê heke dua bi coş û dilsozî neyê kirin, eşkere ye
.ku ew ê neyê qebûlkirin

Her kes fêhm dike ku di demekê de yek ji daxwazên wan
.bi saya duayan pêk hatiye

Dema xwestek vediguhere hesretekê, ew dilê Xwedê
digire û Ew tiştê ku tê xwestin dide wî
Dema Xwedê tiştê bixwaze, hemû xweza li gorî
daxwaza Wî tevdigere

Xwedê bersiv dide dema ku em bi dil û can, bi
baweriyeke kûr û bi biryardariyeke bêdawî berê xwe didin Wî
Carinan ew bi danîna ramanek diyarkirî di serê kesekî de
bersiv dide ku dê ji bo bicihanîna xwesteka we an jî
.hewcedariya we bixebite

Mirovekî wisa di destê Xwedê de wekî amûrekê xizmetê
.dike da ku encama xwestî bi dest bixe

Mirov nizane ev hêza mezin çawa dixebite
Ew bi hesabên pir rast dixebite, cîh ji bo "eger" an "eger
.na" nahêle

"Ev tê wê wateyê ku "baweriya bi tiştên nedîtî

Û ew ê ji cihê ku ew hêvî nake dabîn bike

Ji îlahîyên giyan

Dar axîn dikin

Û bayê dilîze

Û roj dikene

Û çem berdewam diherike
Û ezman ji jor bilind dibin
xalên pembe-sor
Û erd cilê xwe yê reş diguherîne
Elmasên bi stêrk xemilandî
Ji bo lixwekirina di nav rojê de
Cil û bergên zêrîn ên geş
Xweza xwe dixemilîne û xweşik dike
Di rengên kêfxweş ên demsalên li pey hev de
Û çemê gurgulî
Tu carî hewl nadî ku biaxivî
Bi dengên ku bi qelişînê tijî bûn
Li ser ramanên veşartî
Û ji kûrahiya ruhê xwe derdiket
Û çûk distrên
Û ew hewl dide ku îtîraf bike
Bi mijarên nenas
Di hundirê wê de dilerize
Lê mirov
Dikare biaxive û şirove bike
Bi gotinên zelal û dostane
Li ser wê tiştê ku her kesî nekariye bike
Di derbarê eşkerekirina wê de
Derbarê Serwerê Gerdûnê
Li her derê heye
Bilindkirina hişmendiye

Jîngeha me ya derûnî ya hundirîn ji qonaxên destpêkê
yên jiyanê ve ji hêla têkiliya me bi jîngeha me ya derveyî ve
.tê şekilkirin

Ev jîngeha navxweyî û adetên rewşenbîrî, ji bilî xwestek
û meylên ku ji hêla jiyanên berê ve hatine şekildan, pir caran
.bi awayekî otomatîk rêberiya kiryar û tevgerên me dikin
Di derbarê nûbûna rewşenbîrî de, an jî bilindkirina
hişmendiye ji laş bo ruh û rastiyên ruhî, di destpêka jiyanê

de giyan kêfa xwe ji nîşandana xwe û îfadekirina xwestekên
.xwe bi rêya laş tîne, û di encamê de ew dibe dîlê laş
Divê em xwe perwerde bikin ku di astek ji asta laşî
bilindtir de bijîn. Pêşveçûna derûnî bi mezinbûna laşî an madî
ve girêdayî ye. Ji ber vê yekê, li gorî pêşveçûna xwezayî,
giyan ji gelek qonaxan derbas dibe da ku bigihîje asta
hişmendiya giyanî, ku ev yek rave dike çima serkeftina madî
.pêşî tê bidestxistin, û dûv re jî serkeftina derûnî
Bê guman destkeftiyên derûnî sûdmend in, ji ber ku bi
riya wan em fêr dibin ku pêdiviyên laşî veguherînin ewlehiya
.giyanî

zivirînek xeternak

Pirsgirêkên ku îro cîhan pê re rû bi rû ye, ne ji hêla
Xwedê ve hatine afirandin, lê belê, ew encama salên dirêj ên
ramanên xelet û kiryarên xelet ên mirovahiyê ne bi tevahî.

.Tiştê ku mirov diçînin, divê ew bidirûn

Mirov gihîştîye xaleke xeternak û li ser xaçerêyekê ye.

Ew dikare bi amûrên şerê ku wî îcad kiriye xwe tune bike, an
jî bi şopandina nîrxên exlaqî, etîkî û giyanî yên ku ji hêla
pêxember û şehrezayan ve têne pêşniyar kirin, berê xwe
bide rêyek jiyanek bilindtir û Xwedê bîne jiyanê xwe.

.Hilbijartin a me ye

Dem hatiye ku mirovahî pozîsyona xwe diyar bike û

biryar bide ka divê kîjan rêyê bigire: an ber bi kaos û
wêraniyê ve, an jî ber bi îdealên gerdûnî yên bilindtir ve ku ji
hêla olên ezmanî ve têne xwestin da ku giyan û cîhanê ji êş
.û karesatan biparêzin

Eger mirov rola xwe wekî ku divê bilîze bilîze û ji

qanûnên qencî, evîn û exlaqê baş îlhamê bigire, wê demê bê
.guman tarîti dê wînda bibe û tarîti dê belav bibe

Ji bo bûyerên trajîk ên ku cîhan dibîne, ne jî ji bo
tundûtûjiya bêwate ya ku li her welatî diqewime, ti mantiq an
hincet tune. Sedema li pişt van hemûyan ew e ku mirovahî ji
Afirînerê xwe pir dûr ketiye û girêdana xwe ya rastîn bi Wî re
.wînda kiriye

Xelk ti hincetek mentiqî nabînin ji bo derneketina hestên
xwe yên neyînî yên tal û hêrsa xwe li ser yên din, û ew
difikirin ku rêya çareserkirina pirsgirêkan tenê bi çekan û
.kuştina jiyanan e
Lê Xwedê, pêxemberên wî û mezinên wî dixwazin ku
mirov bi hev re di ahengekê de bijîn û di rastdarî û îbadetê
.de hevkarîyê bikin

Ezê te yê rastîn xwedî rehên kozmîk e. Ev rehên kozmîk
hêza xwe ji çavkaniya kozmîk digirin, ku ew jî Xwedê ye,
çavkaniya hemû hêza hebûnê. Ezê sînordar û biçûktir, an
"ego", tenê beşek pir piçûk e ji tiştê ku dikare ji hundir were
.derxistin û di rastiyê de were xuyang kirin
Ezbûna te ya bingehîn potansiyeleke bêdawî dihewîne
.ku li benda aktîfkirin, bikaranîn û sûdwerigirtina ji wê ye
Hemû mamosteyên mezin dibêjin ku di hundirê laş de
giyanê nemir heye, ku şewqek ji ronahiya Xwedê ye ku
.hebûnê tijî dike û hemû afirandinê didomîne

Ma hûn dizanin mirov çawa jiyana xwe derbas dikin?
Kêm kes ji me dizanin ka çawa ye ku em bijîn, û em çawa
dikarin ji jiyanê sûd werbigirin ger em bi aqilmendî û aborî
.veberhênanê bikin
Pêşî û herî girîng, divê em hay ji dema xwe hebin. Dem
derbas dibe û berî ku em jî pê bihesin, û ji ber vê yekê ye ku
em pir caran nikarin nirxa dema ku Xwedê daye me
.binirxînin

Çiqas dem li ser tişteki winda dibe! Û çiqas kêm kes
disekinin da ku bifikirin û bifikirin ka jiyan dikare çi pêşkêşî
me bike Piraniya mirovan qet kûr nafikirin; ew jiyana xwe bi
xwarin, razanê û kêfê derbas dikin, dûv re vê dinyayê bi
.tişteki ku nîşan bide dihêlin

Ji bo dîtina azadî û aramiya hundirîn, divê em pêdiviyên
xwe çareser bikin û dev ji şopandina xwestekên bêdawî û
bextewariya demkî ya dinyayê berdin, mîna leyizek çolê ku

ne tî tîr dike û ne jî tî tîr dike. Ji bo dîtina azadî û aramiya
hundirîn, divê em pêdiviyên xwe çareser bikin û dev ji
.şopandina xwestekên bêdawî û bextewariya demkî berdin
Her ku mirov ji bo bidestxistina bextewariyê bêtir xwe
dispêre şert û mercên derveyî, ew qas ji ezmûna wê dûr
dikeve. Çêkirin û xwedîkirina xwesteka luksê rêyek piştrast e
.ber bi zêdebûna bêbextî û koletiya milkê ve
Divê em hewcedariyên xwe kêmkirî bikin û dema xwe li
lêgerîna bextewariya rastîn an jî bextewariya giyanî derbas
.bikin

Ruh qet naguhere; ew cewhera herheyî ye ku li pişt
perdeya hişmendiya mirovî ya sînorkirî veşartî ye, ku tijî her
.cûre êş, têkçûn û mirinê ye
Divê em perdeya xeyalî ya nelirêtî û guhertinê rakin û di
xwezaya xwe ya herheyî de rihet bibin. Divê em hişmendiya
xwe li ser kevîrê seqamgîrî û aramiya hundirîn, ku textê
aştiya îlahî ye ku ji têgihîştinê derbas dibe, bicîh bikin, û wê
hingê em ê bi şev û roj tama kaniya şîrîn a bextewariyê ku ji
.kaniyên pîroz ên Ruh diherike, tam bikin

Bextewerî dikare bi rêya dîsîplîna xwe, pêşxistina
adetên jiyanê yê sade û ramana safî, û teserûfa pereyan
were bidestxistin, her çend em ji ya ku ji bo dabînkirina
hewcedariyên xwe yê bingeîn hewce dike bêtir qezenc
bikin jî. Divê em destê alîkariyê dirêjî yê din bikin û alîkariya
.wan bikin ku alîkariya xwe bikin

Qanûnek nenivîsandî heye ku dibêje her kesê ku
alîkariya yê din bike ku bigihîjin serfirazî û bextewariyê, dê
ji çavkaniyên nediyar alîkariyê werbigire, û serfirazî û
bextewariya wan dê zêde bibe. Ev qanûnek domdar û
neguherbar e, û pîroz in ew kesên ku li gorî wê dijîn, ji ber ku
ew ê di nav bextewaran de bin. Ma ne çêtir e ku meriv sade
?bijî û bi ruh dewlemend be

Xwedê ronahî li ser ronahîyê, kî bixwaze rêberî}

{ronahiya xwe dike

{Û ronahî di tariyê de dibiriqe}

Li pişt her çirayek di çirayek piçûk a elektrîkê de
herikînek bihêz heye, û di bin her pêlek piçûk de okyanûsek
mezin heye ku bûye gelek pêlan
Ev ji bo mirovan jî derbas dibe. Xwedê mirov afirandin û
îrade û hîlbijartina azad da wan. Lê mirov çavkanî û hêzên ku
.Xwedê di hundirê wan de danîne ji bîr dikin
Ti sînor ji bo îmkanên ku di vê dinyayê de hene, ne jî ji
bo pêşveçûna ku mirov dikare bi dest bixe û asoyên ku ew
.dikare bigihêje wan re tune

Dema ku em dest bi têgihîştina mirov di tevahî û
.hebûna wî de dikin, em fêm dikin ku ew ne hebûnek fîzîkî ye
Di hundirê wî de gelek hêz hene, ku ew potansiyela wan
bi astên cûda bikar tîne da ku xwe li gorî şert û mercên vê
dinyayê biguncîne. Û potansiyela van hêzan ji ya ku mirovê
.asayî texmîn dike pir mezintir e

Kanî û Qurt: Oasek ji Evîna Pîroz
Ez ê zindîtiyê bikşînim
Ji kaniya tîrêjên zêrîn ên rojê
Ez ê aştiyê bipijim
Ji kaniyên şevên zîvîn ên bi heyvê
Ez ê hêza te vexwim
Ji kasa bayê bihêz
Ez ê hişyariya te bi kêf û şahî vexwim
Ji qedehên ramanên min ên nazik û kûr
Di ronahiya te ya pîroz de
Ez ê her û her şiyar bimînim
Li rûyê te yê pîroz û herheyî dinêrim
Bi çavên hişyar di nav temenên dirêj ên bêdawîyê de
Min li evîna Xwedê geriya
Di axa bêber a hestên mirovan de
Heta ku min di dawiyê de dît
Li ser oaza evîna pîroz
Ku çavkaniya wî qet zuwa nabe

Ya Xudan, ji min re bibe alîkar ku ez mîrata xwe ya
ezmanî îdîa bikim

Û da ku ez bikaribim jiyana nemiran bijîm

!Ey Yê Herî Diloan û Pîroz

Her çiqas tariya nezanîna min bi qasî demê kevin be jî

,Bila ez fêm bikim lê belê

Ew bi berbanga ronahiya te re

Tarîtî dê di çirkeyekê de winda bibe

Wekî ku qet nebûye

Hêrs û bandora wê li ser tenduristiyê

Her çend mirovê asayî bîranînek hişmend a

serpêhatiyên giyanê xwe tune be jî, ew beşek ji tevahiya
kozmiîk e û divê jiyana xwe dem bi dem bi herikînên nûjen ên
jiyanê yên ku ji Yek û Tenê, çavkaniya jiyana, evîn û rastiye ku
.naguhere an jî parçe nake, nû bike

Dema ku lêgerîner prensîba Rastîyê di raman, gotin û
kirin de hurmetê nîşan dide, ew xwe bi afirandin û Afirîner re
li hev dike. Her kesê ku bi vî kesê bi awayekî giyanî pêşketî
re rû bi rû dimîne, bi lerizînên giyanî yên ahengdar
dewlemend dibe, her çend ew dewlemendî di pileya xwe de
.diguhere

Ew şagirt ji dualîteyên bi êş û rêlatîvîzmên nakok azad e,
û di dawiyê de mafdar e ku bikeve penageha dawîn: rastiya
.mutleq

Nebûna hêrsê rêya herî bilez e bo aştiya hundirîn. Hêrs ji
têkçûna xwestekan tê, û kesê ku ti xwestek tune ye, ji hêrsê
.azad e

Ew kesê ku ji yên din tiştekî hevî nake û ji bo
bidestxistina armancên xwe û bicihanîna daxwazên xwe berê
xwe dide Xwedê, dê li hember mirovên din kîn û nefretê hîs
neke, û hestên wan jî neêşîne (Kenek ji birayê te re xêrxwazî
ye) û (Pêşî here û bi birayê xwe re li hev bike)

Mirovê zana bi zanîna xwe ya teqez razî ye ku Xwedê
rêveber û rêvebirê hemû cîhanan e, û ew nafikire ku tişt bi

awayekî tesadufî diqewimin, ji ber vê yekê ew ji hêrs, kîna
.kûr û hestên dijminatîyê azad e

Ev dinya dinyayeke rêlatîvîteyê ye, û aqilmend xwe bi

îradeya îlahî ve girêdidin û kiryarên xwe li gorî rewşê
diguherînin. Carinan dibe ku nerazîbûneke wêrek an jî tund
nîşan bidin ger ev yek xerabkaran ji zîrarê bide bêgunehan.

Lê aqilmend ji tu mirovî nefret nakin, çi qas nezanîna wan
.mezin be an jî gunehên wan çiqas zêde bin jî

Mirovê ku xwe dizane, dibe ku ji bo demek dirêj an kurt

.hêrs bibe, lê ew zû vedigere aramî û aramiya xwe ya asayî

Hêrsa mirovekî asayî bi îradeyê û yekser nayê ji holê
rakirin, lê dilê paqij ê mirovekî ku ji xwestekên dinyewî azad
.e, hêrsê hîs nake û nîşan nade

Hêrs kêmasiya herî gelemper di nav mirovan de ye, û

ew aştiya di nav malbatan û di navbera neteweyan de têk
.dide

Kesên ku meyla wan ji hêrsê heye, ji aliyê malbatên xwe

ve nayên hezkirin, û ev hêrsa berdewam bandorek neyînî li

ser tenduristiya mirovan dike û pir caran dibe sedema

tundûtûjîyê. Dema ku mirov bi korî teslîmî hêrsê dibin,

hejmareke girîng ji wan sûc dikin, diçin zindanê, an jî cezayê
.mirinê li wan tê birîn

Li gorî prensîba parastina xwe, divê hemû mirov fêr

bibin ku hişyar bin, encamên wan bifikirin û hêrsa xwe
.kontrol bikin

Ewên ku hêrsa xwe digirin û li mirovan dibaxşînin - û

.Xwedê ji wanên ku qencîkar dikin hez dike

Bi destxistina hevsengiya derûnî

Rêzîtiya jiyanê (zayîn, mirin, kêf û êş) ji hêla kesên ku]

vê dinyayê bi hişek hevseng dibînin ve tê derbaskirin. Bi

[.rastî, ev di ruhê îlahî yê bi tevahî hevseng de kok digirin

Bhagavad-Gita 4:9

Şîrovekirin û Şîrove

Hevsengiya derûnî dikare bi rêya pratîkkirina rahênanên

giyanî were bidestxistin ku dibin alîkar ku hiş ber bi hundur

ve were zivirandin, ku li wir yogî rewşek hevseng a
kêfxweşiya neguherbar dijî. Dema ku ew dikarin vê rewşa
hundurîn di demjimêrên şiyarbûnê de nîşan bidin, ew di ruhê
.gerdûnî de paqij û xas dibin

Zana dibêjin ku mirovê asayî ji ber têkiliya xwe ya hestî
bi dualîteyan û nisbîtiya hebûnê re, wek êş û kêf, germ û
serma, jiyan û mirin, kêmasî hene. Tenê ew kesên ku dikarin
bi dilxwazî hişmendiya xwe ji hestên dinyayî veqetînin, bi
rastî ji dualîteyên nerehet ên hestan azad in, û ew in ku di
.ruhê îlahî de aramiyê dibînin, aştiya herheyî biceribînin
Yogiyên ku di rewşên hişmendiya hundirîn, hişmend û
bilind de bextewariya pîroz dijîn, paqij in û bi giyanê kozmîk
.re di têkiliyê de ne

Mirovê bêdîsîplîn wêneyên livîn ên vê dinyayê temaşe
dike û li ser pêlên şahî û xemgîniyê, bêhêvîtiyê, hêrsê,
bêhestbûnê, an jî bêxemî di deryaya hişmendiya xwe de
siwar dibe bêtî ku bikaribe heyva giyanê xwe di wê deryayê
.de bibîne

Dema pêlên aloz ên hişmendiya kêr dibin, mirovê
aqilmend di okyanûsa hundurîn a aram de wêneya heyva
.pîroz bêtî xirabûnê dibîne

Ramanên neyînî dijmin e

Dema ku divê tu tiştekî derbas bikî, divê tu fêr bikî
çima divê tu wê derbas bikî. Ne tenê divê tu dev jê berdî û
xwe jê dûr bixî, lê divê tu her wiha fikirîna li ser wê ji holê
rakî û ji ramanên xwe derxînî. Ramanên neyînî dijminekî
.tirsnek e ku divê were têkbirin

Eger hûn bala xwe ji hişmendiya hestî ber bi hişmendiya
giyanî ve biguhezînin, hûn ê serkeftinê bi dest bixin û
.bextewariyê bînin xwe. Serkeftin di hişê de ne

Divê mirov nebe qurbanê zêdegaviyê. Ji tiştan kêfê
werbigire, lê nehêle ew te kole bikin. Azad be. Diloan,
dostane, dilxweş û şad be, û di hemû şert û mercan de bibe
.efendiya xwe

Kirina tiştê ku mirov bixwaze ne azadî ye, lê bêtir
.îstismarkirina azadiyê ye

Azadî ji şopandina qanûna serweriya xwe, anga
xwekontrolkirinê tê

Azadiya rastîn ew e ku her tişt li gorî aqil bê kirin
Azadî bê lihevhatina bi Xwedê û qanûnên Wî re kêmkem e

Jiyana piraniya mirovan ji hêla xwestek, hewes, mizac,
adet û bandorên hawîrdor û civakî ve tê rêvebirin
Dema ku adetên laşî dest bi kontrolkirina hiş dikin, ji bo
laş dijwar dibe ku guh bide fermanên îradeyê. Adetek baş
dostê we yê herî mezin e, lê adetek xirab dijminek veşartî
ye. Ji ber vê yekê, divê mirov ji dubarekirina adet an kiryarek
haydar be, ji ber ku dubarekirin berî ku mirov pê bihese
kiryarek vediguherîne adetek, û adet dibe xwezaya duyemîn.
Lêbelê, ew dikare bi kirinên baş ên domdar û ramana erênî û
.afirîner were guhertin

Me ji nezanîna û bandorên wê azad bike
Tu çavkaniya hemû qenciyan û xwerûya hemû hêzê yî
Ya Xudan, me pêroz bike, da ku em nîmetên xwe nîşanî
me bidin

Di tenduristiya me de
Di nav xeyalên me yê ramanî de
Û di xwestekên me yê ruhanî de
Tu şewqa di nav stêrkan de yî
Enerjî di atoman de
Û hişmendiya kûrahiya xwe
Alîkariya me bikin ku em xwe ji nû ve şarj bikin
Bi hêza te ya herî mezin
Bi aqilmendiya xwe ya bêdawî
Û bi rastbûna te ya bêdawî
Bila em bizanin ku hûn kaniyeke tenduristiyê ne
û jîngeha jiyane
Û çavkaniya hemû têgihîştinê
Me ji nezanîna û bandorên wê azad bike

Ji êş û azarê
Bila lehiyê şehrezayiya te bibire
Hemû wêranî û xirbeyên jiyana me
Perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin bibire
Bila em te bi ronahiyek pir geş bibînin
Li ser asoyê hebûna me bêhejmar roj hene
Bila em hebûna te wekî hêzek herdem nûvekirî hîs bikin
Ramanên me îlham bikin
Û giyanên me têr dikin
Û ew laşên me diparêze
Ji bilî te tiştê nikare me têr bike û hêviyên me bicîh
bîne

Em di her tiştê ku em dikin de rêberiya we dixwazin
Û eger ramanên me yên xelet hebin
Bila em fısıltaya te ya pîroz bibihîzin ku me vedigerîne
Ber bi rêya rast
Bi hêzên xwe yên afirîner jiyana me pîroz bike
Û bexteweriya te ya herheyî
Ey Herî Comerd ji Comerdan
Û çavkaniya hemû diyariyan

Ew kesên ku dixwazin bigihîjin têgihîştinên giyanî, divê
ne ji bo berjewendiyên xwe, lê ji bo ku bi mînakên jiyana xwe
.yên din îlham bikin, ji bo gihîştina wan rewşan bixebitin
Ew kesên ku erkên xwe bi awayekî pêk tînin ku alîkariya
pêşxistina jiyana wan bi awayekî hevseng dike, wekî deriyên
pîroz û vekirî tevdigerin ku kesên wînda û bêhêvî dikevin
hundir û ber bi asoyên aramî, bextewarî û serkeftinê ve
.diçin

Ev mirov bi xwezaya xwe ya bilind re li hev dikin û ne ji
bo têrkirina xwestekên xwe, lê ji bo bicihanîna pêdiviyên
.rastî, pêşketin û pabendbûna bi îradeya îlahî dixebitin
Ew asîtên rastîn in, her çend ew di qesran de bijîn û bi
mîlyonan xwedî bin jî, ji ber ku ew ji bo razîkirina Xwedê û
.alîkariya yên din dev ji hewesên kesane berdidin

Divê mirov bixebite û hemû hewla xwe bide da ku di
ezmûnên jiyanê de serkeftî be û li hember zehmetiyên jiyanê
serbikeve, çî di kûrahiya daristanan de be, çî jî di nîvê
.daristanên şaristaniya nûjen de be
Daristan warê nêçîrvanan in, û daristanên şaristaniyê bi
.cinawirên tirsê tijî ne

Hewes û xwestekên zêde, û divê mirov xwe ji hemî
nêçîrvanên maddî û exlaqî biparêze da ku bikaribe li ser
rêyên jiyanek bi rûmet bi azadî, şahî û rizgarbûna ji tirsê
.bimeşe

Dema ku mirov padîşahiya bextewariya giyanî ya
mayînde di hundirê xwe de bibîne, ew ê wê li her derê
bibîne, çî di kûrahiya bêdengiyê de be çî jî di dengê çalakiyê
de be, û ew ê dengê îlahî bibihîze ku di şikefta hizirkirinê û
.zeviyên kar de jî bi wî re dipeyive

Çîroka Fîlozof û Deryavan

Tê gotin ku fîlozofekî ku di felsefe û mentiqê de jêhatî
bû, niyeta wî ew bû ku ji qeraxekî çem biçe qeraxa din, ji ber
vê yekê wî gazî qeyikek kir ku xwediye qeyikek piçûk bû û
.ew ji bo veguhestina mirovan li ser çem bikar dianî

Fîlozof siwarî qeyikê bû û deryavan bi qeyikê ajot, li
hember herikîna bihêz li ber xwe da. Piştî mesafeyek kurt,
fîlozof ji deryavan pirsî: "Deryavan, te beşa yekem a
"?Prensîbên Felsefeyê jiber kiriye

.Deryavan bersiv da: Na, efendim, min ew jiber nekir

Fîlozofê dû re jê re got: Bi xemgînî divê ez ji te re
bibêjim ku te ji sedî 25ê jiyana xwe bêtir ku sêdeke girîng bi
.dest bixe, wînda kiriye

Deryavan heqaret daqurtand û berdewam kir bi qeyikê.

Dema ku ew gihîştin nîvê çem, fîlozof dîsa devê xwe yê tûj
:vekir û got

Hey Naughty: Te beşa duyemîn a Prensîbên Felsefeyê
?jiber kiriye

Deryavan bersiv da: Birêz, ez tiştekî li ser vê pirtûkê,
.Prensîbên Felsefeyê, nizanîm

Piştire fîlozof daxuyaniyek nû da: "Çi heyf! Mixabin divê
ez ji te re bibêjim ku te ji sedî 50ê jiyana xwe li ser tiştêkî
winda kiriye." Deryavan ji vê bêedebiyê aciz bû lê tiştêk
negot, bi gelek awayan berdewam kir ku qeyikê bikşîne,
saeta ku ew bi vî fîlozofê meraqdar re hevdîtî kiribû nifir kir.
Dema ku qeyik gihîşt sê çaran rêya ber bi jêr ve, fîlozof pirsar
:sêyemîn pirsî

Hey Naughty: Te beşa sêyem a Prensîbên Felsefeyê jiber
?kiriye

Deryavanê belengaz bi sebra xwe ya kêmbûyî bersiv da:
Min ji we re got, efendim, ku ez tiştêkî li ser felsefeyê
.nizanim

Li vir fîlozof bi kenekî (bi fikar û teselî) kenîya û got:
Mixabin, te %75ê jiyana xwe bi vê yekê winda kiriye, û ev
.windahiyek bêveger e

Deryavan bersiva vê şîroveyê neda lê qeyika xwe
bileztir kir, bi hêviya ku bigihîje qeraxa dijber û ji wê tiştê
bêhnexweş û zeliqok xilas bibe. Ji nişkê ve, ezman bi birûskê
geş bû, gurrîn dest pê kir, û baranek giran wek baranên
tropîkal ên bihêz barî, bahozek dijwar çêkir ku qeyik ber bi
.her alî ve avêt

Paşê dora deryavan hat ku pirsek ji fîlozof bipirse, ji ber
:vê yekê wî jê re got

Fîlozofê min ê hêja, ji dema ku em ketine vê rêwîtiyê ve,
tu bi rêze pirsan min bombebaran dikî, yek li dû yek. Ma ez
?dikarim tenê pirsek ji te bipirsim

:Fîlozofê bersiv da: Belê, tu dikarî. Deryavan got
Ey fîlozofê rêzdar, tu di felsefeyê de pîspor î û pirtûkên
?wê jiber kirî, ma tu di avjeniyê de jî baş î

Fîlozofê bi dengekî lîrîzok bersiv da: Na, efendim, ez
nizanim avjeniyê bikim

Deryavan kenîya û jê re got: Loma rîska me bi te re ye û
yên mayî di jiyana me de ne, û ez bi xemgînî ji te re dibêjim
!ku di çend kêliyan de jiyana te dê bibe sedî sed dîrok

Di wê gavê de, pêlek mezin li qeyikê da û ew serûbin kir,
fîlozofê serdemê şand binê çem, di heman demê de hevalê
me yê deryavan bi destên xwe yên bihêz û ezmûna xwe ya
dirêj a avjeniyê bi bawerî û aramî li hember pêlê li ber xwe
.da heta ku bi ewlehî gihîşt qeraxa din
Mîna zêrê di bin heriyê de veşartî

Ji destpêka afirandinê ve, hêzên qencyê li dijî hêzên
xerabiyê têkoşiyane. Divê em ji bîr mekin ku çavnebarî, hêrs,
çavbirçîtî û hwd. ne ji ber me ne, lê ji destpêkê ve ji me re
hatine dayîn. Ji êşa van xerabiyên e ku aqil şiyar dibe û hewl
.dide ku di nav van êşan de rêyek bibîne

Tenê rêya dîtina şehrezayiyê ezmûn e, ji ber ku bi
ezmûna şexsî em fêhmî dikin ku xerabî ew e ku aramiya me
têk dide û dibe sedema xemgînî, êş û azarê ji me re, û ji ber
vê sedemê divê em bixebitin ku jê dûr bisekinin û jê xilas
.bibin

Her cara ku piştî ku tu rastî provokasyonê werî, tu aram
dibî û biryar didî ku dilovan û aram bimînî, şeytan tê û
dibêje: "Tu rastî buxtanan têyî, çima tu tiştê kirêt an jî
"?êşdar nabêjî

Nehêle şeytan di şerê kişandina qencî û xerabiyê de bi
ser bikeve

Dengê Pîroz bi berdewamî ji me re dipeyive, lê ji bo ku
em alîkariya îlahî bistînin divê em bi baldarî guh bidin dengê
.Ezmanan

Her cara ku Şeytan hewl dide me bikişîne ber bi xwe ve,
Xwedê hewl dide ku me bikişîne ber bi xwe ve. Pirs ev e: em
?ê guh bidin kê û em ê teslîmî kê bibin

Bêyî razîbûna me kes nikare li ser me kontrol bike an jî
bandorê li me bike, ji ber ku em xwediyê biryar û azadiya
hilbijartinê ne ku Xwedê daye me, lê xapandina Şeytan her
.tim heye û divê em li ber xwe bidin

Hêzên qencyê çareseriyên ji bo pirsgirêkên me tînin, lê
hêzên xerabiyê hewl didin ku tevlihevî û pirsgirêkan
biafirînin. Qencî tê wateya rizgarbûnê ji hemî xwestekên

xweperest ên ku yêdî ji holê radikin û li berjewendiya xwe
.xwedî derdikevin

Hêza Xwedê pir mezin e, û hêza wî ji hemû hêzan
derbas dibe. Bi evîna xwe, ew hewl dide ku me bikişîne cem
xwe û me ji lepên xerabiyê rizgar bike. Mirovahî li navînê
.radiweste: milyaket li rastê wî û hêzên xerabiyê li çepê wî
Her cara ku mirovek karekî baş dike, Xwedê wî/wê nêzîkî
dike; her cara ku ew karekî xirab dike, Şeytan wî/wê nêzîkî
dike. Lê Şeytan nikare mirovekî hetahetayê bigire ji ber ku
.ew li gor sûretê Xwedê hatiye afirandin

Her gava ku mirovek di dilê xwe de nefretê hîs bike, bila
ew ji bîr neke ku Şeytan hewl dide wan tune bike, û gava ew
.evînê hîs bikin, bila ew bizanin ku Xwedê wan gazî xwe dike

Nimûneyên xerab û nimûneyên baş hene. Xwedê
nimûne an jî qalibên xwe nîşan dide da ku me bikişîne ba
xwe, û Şeytan jî ji bo heman armancê kelûpelên xwe nîşan
dide. Û çiqas ecêb e ku mirovê Xwedê dema ku li ser van
:nîşanan fikirî dest bi stranbêjiyê kir

Jiyan şîrîn e, û mirin xewnek e, Tendurustî şîrîn e, û"
nexweşî xewnek e, dema ku melodiya te ya pîroz di kûrahiya
".giyanê min de deng vedide, ey Xwedê
Xerabiyê û gunehê di xwezaya me de nînin, lê ji derve

tên anîn û di giyan de tên çandin
Qencî mîna zêrê di bin heriyê de veşartî ye; ew eslê xwe
winda nake, lê belê gava herî tê rakirin bi paqijiya xwe ya
xwezayî dibiriqe. Bi heman awayî, qencî di giyanê mirovan
de mayînde ye. Çiqas zêrê giyan ji ber heriya stûr û hişk a
nezanîna qirêj bibe jî, em tenê hewce ne ku wê heriyê bi
kêrê aqilmendiyê bixurînin an jî bi ava zanîna bişon da ku
.şewqa xweşik a zêrê rastîn eşkere bikin

Çalakkirina enerjîyên giyanî

Divê ruh şiyar bibe

Ji xewnên qelsî û lawaziyê

Û hiş dişîne asoyên aqilmendiyê

Bi rêya meditasyon, werzîş û rihetbûnê

Xwe-kontrol û xwarina rast
 Ê hêza psîkolojîk a bêhempa û bêdawî
 Têkçûnê qebûl nekin
Ji ber ku qebûlkirina wê têkçûnek mezintir e
 Tu xwedî hêzên bêdawî yî
 .Divê ew hêz bîn aktîfkirin
 !Tenê evqas e
 Ramanên kûr û cidî
Ew rê ye ku meriv xwe ji qedexeyan rizgar bike
 Ê gelek pîrsgirêk
Divê hişmendiya li hember Xwedê were çandin
 Ê bi têgihîştinên giyanî yên bilindtir
 Zehmetî dikarin pîr bin
 Barên giran in
 Lê dijminê mirov bi xwe
 "Ango, xweya wî ya piçûk an "ego
 Ruhê rastîn nemir e
Her çiqas ezmûn û pîrsgirêk demkî û guhêrbar bin jî
 Mirov bi eslê xwe ruhek e
 Cewhera ruhanî sabît û neguherbar e
 Hûn dikarin enerjî û hêzên mezin azad bikin
 Derbaskirina ji zehmetî û felaketan
Ê hemû astengî û tewşiyên ku li ser rêya te radiwestin

Fikir hêzek mîna elektrîkê ye
 şert û mercên psîkolojîk
 .Ew vedigere ser raman û awayê ramanê
 Elektrîk hem sûdmend e hem jî zirardar e
?Ji ber vê yekê kî dizane ka meriv çawa wê birêve dibe
 Ew wî dixê xizmeta xwe
 Wekî din, dibe ku ew wî bi elektrîkê bişewitîne
 Ê her weha difikirî
 Eger di rêyên rast de were rêve kirin
 Ew kêfxweşiyê dide xwediyê xwe
 Wekî din, ew ê ji bo wî bibe sedema tengasiyê

Fikir mîna hespê kovî ye
Lêbelê, qebulkirina wê ne ne gengaz e
Ramanîna erênî yek ji rêbazên kontrolkirina ramanên we

ye

Ramanîna saxlem hevalemê nêzîk e
Û hişê nexweş dijminekê domdar e
Ramanên baş aştî û ewlehiyê tîne
Û hişê nexweş tîrên kujer diavêje
Du qat li xwediye xwe diqelişe
Ji ber vê yekê gotin, xelat ji heman celebê kirinê ye
Heta ku mirov niyetek baş bişîne
Ramanên wî dê bibin meşale
Odeyên giyan ronî bikin
Û komên tariyê derxe
Wê demê ew hestek kûr a rehetiyê hîs dike
!Çavên wî bi kenekê razîbûnê geş bûn
lihevhatina bi yê din re
Peymana wan ne her tişt e
An jî ji bo wan îdealan feda dîkin
Ji ber ku ew rêbaza lihevkerî nebaş e
Ne li gorî rastiyê ye
Reformxwaz û mirovên mezin li hev nekirin
Digel gelek mirovên li dora wan
Lêbelê, wan îdeala xwe parast
Ji ber ku ew fêhmî dikirin ku ew çî dîkin
Ew bi tevahî rast bû
Prensîbê divê neyê têkbirin
Û ji bo bidestxistina armanceke taybetî nekevin nav
armancên veşartî
Ji ber ku ew ne liqeyê mirovên bi prensîp e
?Kî dikare bi awayekê bijî ku Xwedê xweş be
Ziyanê nede yê din, ji ber ku ew jî tirsê ne tiştek in
Pêşî û berî her tiştî, divê mirov bi Xwedê re li hev bike
Paşê bi wijdanê, û piştî jî bi mirovan re
Lê eger ew rêbaz kesên din razî neke

Ji bo mirov bes e ku di hundirê xwe de aştî hebe
Ew hestek aştîya hundurîn hîs dike ku wî ji erêkirina
.mirovan serbixwe dike

Hêz û xwesteka giyan
Li hember Xwedê rawestin
Jê re magnetîzma giyanî tê gotin
Û ev magnetîzm
Ruh nîmetan dikişîne ser xwe
û lerizînên nazik
Û hemû ezmûnên baş ên mirovan
Ya ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê
magnetîzma giyanî
Ew hêza ku pê
Ew mirov dikişîne û ber bi xwe ve dikişîne

Hevalên baş
Û tiştên pir girîng û kevin
Û têgihîştineke intuitive ya tiştan
Ev hêz ji vê tê wergirtin
Ji hêza magnetîkî ya balkêş a Xwedê
Şema Aştîyê

Kelekek derûnî bigire û bi aştîya xwe tijî bike
Şûşeya hestên min bigire û bi dîlovaniya xwe tijî bike
Sepeta giyanê min a vala bigire û bi fêkiyên şehrezaiya
xwe tijî bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, da ku ez bikaribim
wan berdim nav qedehên giyanê tî
Dîwarên egoya min hilweşîne û min di hebûna xwe ya
tevahî de binav bike

Ronahiya berbanga evînê ji vebûnên dilê min re dibiriqe,
û tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min
Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe
Ronahiya geş a evîna te li ser giyanê min şewq daye û
ew ronî kiriye, û ronahiya te valahiya giyanê min tijî kiriye
Tu jiyan î ku laşê min diparêze, hişê ku ramanên min
îlham dike, û şehrezaiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim da ku pirtûka zêrîn
a ku ji demên kevnar ve di hundirê min de ye bixwînim
Evîna te şema aştiyê ya nedîtî bû û hîn jî wisa ye ku
tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide
Blog li ser rûpelên dilan e
Asta bêdawîbûnê
Piştî ku gelek caran li te geriyam
Û gerandina berdewam di daristanên razên te yên ecêb

de

Di dawiyê de gihîştim ber sînorê bêdawîbûnê
Bi bawerî û sebir, min gazî navê te yê pîroz kir
Û ji nişkê ve deriyê hebûna te vebû
Li wir, di navenda wê de
Û li ser textê xeyalên bi heybet min te dît
Guhdariya min ne li gorî ahengê bû
Bi dengê xwe yê afirîner û nûjen
Ez bi bêsebrî li benda dengê te bûm
Hingê sêrbaziya aramiya te xwe avêt nav min
Û bi fîsiltandinên intuitive
Wê zimanê milyaketan fêrî min kir
Û civîna nû têk çû
Min bi pirs û lêpîrsînên xwe te bombebaran kir
:Kevnar wek dem bi xwe
"?Ey Xwedê, çima guneh û êş"
?Çima xapandin û xeyal
Ji ber vê yekê min tîrêjên perestgeha te girt
Cureyek ji tîpên ronîker
Bersivên xwe yên rast û pêbawer ji min re radigihînin
Dabînkerê aramî û teselîyê
Niha, li perestgeha ezoterîk a Salamî
Ez ji hebûna te di dilê aramiyê de kêfxweş dibim
Em bi gotinên bêdeng û bêwate diaxivin
Ey Xwedayê sirên bêhesab
Ez ê her û her bi te re biaxivim
!Bi hemû ew qas xweşgotin û herikîna di dilê min de

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqê
Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan
Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe
Nezanî, nakokî û bêbawerî
Ji peravên erdê heta hetayê
Qelsiya me veguherîne hêzê
Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn
Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin
Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike
Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya te de
nexeniqin

Hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike
Bila em hîs bikin ku em pir nêzîkî te ne
Û roja rehmeta te
Ew bi berdewamî li ser me ronî dike

Ez kulîlkên ramanên xwe yên zindî û fısıltî datînim
Di avahiya bédengiyê de
Bêhna wê ya bédeng distre
Û ew ji rûmeta te re distirê
Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz
Ez bedewiya hebûna te dibînim
Xewnên min ên xweş rast dibin
Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqê
Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin
Ji ber vê yekê rûmeta te binihêre
Kêfxweşiya min mezin dibe
Deryaya Bereketên Îlahî
Ey ronahiya kozmîk
Her roj ez dibînim ku tu ezman bi rengên geş dixemilînî
Ez temaşe dikim ku tu axa bêber bi hevrîşimê zumrûd
dipêçî
Tu di germahiya tîrêjên rojê de yî
!Û ew li her derê eşkere ye

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez rûyê te di neynika
aramiya xwe de bibînim
Padîşahiya hebûna xwe ya berfireh nîşan bide, xwe
!nîşan bide
Dilê min fêrî dua kirinê û giyanê min jî fêrî hestkirinê
bike
Ku hemû derî ji bo wî vebin da ku di nav wan re xuya
bibe
Hebûna te bereket e
Ey Ezîzê Pîroz
Bila ez niha û her û her fêm bikim ku tu bûyî û hîn jî ya
min î, her û her ya min î
Ev xewnên şaşıyên min in, yên ku winda bûne û di
goristana jibîrkirinê de hatine veşartin
Ez şiyar im, di şewqa tava jiyanê de di bin baskên te de
xwe vedim
Deryaya bereketên îlahî di nav min re diherike
Û ez hîs dikim ku ez ew navgîn im ku ew tê de diherike
Hemî hêzên afirîner ên pîroz
Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim li te
bigerim
Ez ji her tiştî bêtir li te girîngiyê didim
Mîna ku girêkerên we dikin

Gelek daxwaz û pêwîstî hene
Dinya wê li ser me ferz dike
Û ew me ji girîngiya xwe ya herî zêde îqna dike
Û ji ber ku bêyî wê jiyan ne gengaz e
An jî bêyî wan bikin
Lê belê, şertê bingeîn divê
Bidestxistina aştîya Xwedê
Ku çavkaniyên wan qet zuwa nabin
Çavkaniya wê qet zuwa nabe
Ya ku her tiştî di jiyanê de tam û wateyê dide
Werin em ji bîr mekin ku Xwedê bingeha hebûna me ye

Û ew evîn pencereya ku em lê dinêrin e
 Bi rûyê wî yê hêja
 ?Kî dixwaze hebûna xwedayê hîs bike
 Û ew xwesteka hêja di raman û kiryarê de tê xurtkirin
 Xwedê dê daxwaza wî qebûl bike
 Û ew alîkariya wî dike ku perdeyan hilweşîne
 Ya ku rê li ber dîtina roniyên pîroz digire
 Ew kesên ku bi biryar in ku li ser rêça xwe bi pêş ve
 ,biçin
 Tiştek wî rawestîne
 Tiştek dê wî asteng neke
 Heta ku ew negihêje armanca xwe
 Ew tiştê ku dilê wî dixwaze digire
 Bila hêrs te kontrol neke

Ev hest ji ya ku li ser rûyê erdê xuya dike kûrtir e. Mirov dikare bi awayekî maqûl xuyangên derveyî yên teqînên tundûtûjiyê kontrol bike, lê dîsa jî hêrs û kîna tepeserkirî dihewîne. Ev hêrs bi awayên cûrbecûr xwe nîşan dide, wek êrîşkarî, bêaramî, bêsebrî, nerazîbûn, çavnebarî, acizbûn, bêbextî û bêhalî. Bi rastî, hema hema her kes heta radeyekê hêrsê tecrûbe dike.

Hêrs, çi cewherê wê be jî, ji bêhêvîbûna ji bicihanîna daxwazan derdikeve. Di nebûna kêfxweşiya giyanî de, mirov bi rêya daxwazên hestiyarî berê xwe didin kêfê - xwestekên ku bi xwezayî tovên bêhêvîbûn û nerazîbûnê di hundurê xwe de hildigirin, û di encamê de, hêrs, ku hestên nerm û têgihîştinên bilindtir ji holê radike.

Ji ber vê yekê, rêya herî ewle ji bo jîholêrakirina hêrsê ew e ku sedema wê ji holê were rakirin: xwestek. Her ku mirovek bêtir xwestek hebin, ew qas bêhêvîbûna wî/wê mezintir dibe, ji ber ku ne mimkûn e ku meriv hemî wan xwestekan têr bike, ji ber ku xwestekên hestî têrker û bêdawî ne. Her ku em bêtir hewl bidin ku xwestekan bicîh

bînin an jî kêfên hestî biceribînin, em ew qas bêtir bi wan ve girêdayî dibin. Û her ku girêdana me xurttir be, êşa me ya ji ber bêparbûna ji wan tiştên ku xuya dikin xwestekên me têr dikin, ew qas mezintir dibe.

Bo nimûne, xwezayê hesta birçîbûnê di hundirê me de çandîye, da ku em bizanin kengê laşê me hewceyê xwarinê ye. Lê girêdan an xwestek vê hestê zêde dike û vediguherîne tengasiya psîkolojîk. Ger hûn sê rojan bi berdewamî birçî û rojî bigirin - çi ji ber sedemên tenduristiyê be çi ji ber tiştêkî din be - hûn ê pir caran hêrs bibin. Ji aliyekî din ve, yogî dikare çend rojan bê xwarin bimîne bêyî ku ji ber nebûna xwarinê aciz bibe ji ber ku wan ji xwestekên bedenî dûrketine.

Dema ku em fêhm dikin ku xwestek çavkaniya hêrsê ne, em dixwazin bizanin ka meriv çawa bi awayekî avaker bi wan xwestekan re mijûl dibe. Ji bo vê yekê çend rêbaz hene:

Pêşî, wan xwestekan pêk bîne

Eger ew xwestek bê zirar bin, tiştêkî xelet di bicihanîna wan de tune ye, û wê demê ew ê derbas bibin. Pirsgirêk ev e ku bicihanîna wan xwestekan dikare yên nû biafirîne, an jî ew dikarin bibin adetên kûr û lawazker. Her ku hûn wan xwestekan bêtir xwedî bikin, ew qas xurttir dibin. Ji ber vê yekê, divê mirov têgihîştî û rexnegir be, tewra dema ku xwestekên ku dişibin bêguneh pêk tîne jî.

Ya duyemîn, ji wan xwestekan xilas bibin.

Yek ji rêbazên herî bibandor ji bo derbaskirina xwestekan ew e ku hûn di hişê xwe de dev ji wan berdin, û ev yek xwezayî dibe dema ku em ji hêla giyanî ve bêtir hişyar dibin. Mînakî, kesên ku bi xwendin û pratîkên giyanî ve mijûl dibin, xwesteka cixarekêşanê winda dikin. Dev ji xwestekan berdan wê demê tê ku giyan bi têra xwe şiyar

dibe da ku xwesteka dawîn bişopîne: bextewariya mayînde. Dema ku em di hundurê xwe de kêfxweşiya giyanî biceribînin, xwesteka ji bo tiştên hestiyarî qels dibe û bandora xwe li ser îradeyê sist dike.

Em dikarin xwestekên bihêz veguherînin enerjîyên bihêz û afirîner ên ku pir sûdmend in. Pir caran, xwestek bi xwe ne xirab e; pirsgirêk di wê de ye ku mirov çawa li pey wê diçin. Ger hûn bizanin ka meriv çawa di hundurê xwe de bextewariyê dibîne, hûn ê bibînin ku hemî xwestekên we dê bêyî ku hûn hewce bikin ku li dora xwe tiştên cûda biceribînin da ku bigihîjin wan, werin bicîh kirin.

Ev nayê wê wateyê ku divê em ti xwestekên xwe nebin. Wekî mirov, em nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin. Heta ku em li ser vê erdê bin, xweza me teşwîq dike ku em tevbigerin. Pirsgirêk ev e ku meriv nehêle hêrs me kontrol bike dema ku encamên kiryarên me li gorî hêviyên me nînin.

Meditasyon çareyek bi bandor e ji bo hêrs an jî her pirsgirêkek din. Ji ber ku meditasyon me bi xwezaya me ya rastîn re digihîne hevahengiyek bêkêmasî, ji hemî celebên neyînîtiyê, tevî hêrsê jî, azad e. Şahî û aramiya Xwedê di hundurê me de ye, û dema ku em bi awayê rast meditasyonê dikin, em wê şahî û aramiyê bi dest dixin, û hêrs di encamê de bi xwezayî belav dibe. Çawa ku girseyek qûm nikare li ber pêlên bihêz bisekine, kesek ku aramiya hundurîn tune ye jî nikare li ber bahozên rewşenbîrî yê dijwar bisekine.

Lê elmas xwezaya xwe ya bingeşîn diparêze her çend pêl ji her alî ve lê bidin jî. Bi heman awayî, mirovekî bi giyanekî paqij, mîna krîstalekî zelal, her çend zehmetî li dora wî belav bibin û bayên ezmûnê wî bi tundî bihejînin jî, dibiriqe.

Çima wî meqamên herî bilind red kirin?

Çîrokeke watedar

Wekî ku ji hêla mamoste ve hatî vegotin Paramhansa

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Di demên berê de, hin mirovên rast li wargehek bêdeng li ser milê geliyekê ku li kêleka daristanê ye dijiyan, li wir bayê aştîyê her tim hebû û evîna biratiyê nîşana wê vekîşîna pîroz bû.

Ew Birayên Paqîjîyê bi fêkiyên teze yên ku daran peyda dikirin debara xwe dikirin û bi destên xwe yên girtî ava zindî, geş û herikî ya ji kaniyên çiyayî yên pir û zelal digirtin û vedixwarin.

Çavên wan wek elmasan bi kenên ezmanî yên tijî razîbûn û razîbûnê dibiriqîn û şahî di dilên wan de bicîh bûbû, wan bi rehetîyek mayînde tijî kiribû.

Li gel van hemûyan, yek ji van giyanên pîroz hîs kir ku ew ji bextewariya giyanî têr bûye û dixwest ku rûmeta dinyayê tam bike, her çend tenê ji bo demekê be jî. Ew bi xwesteka ku tenê ji bo rojekê padîşah be, hatibû girtin, ji ber vê yekê wî ji birayên xwe xatir xwest û ber bi deriyê Xwedê ve çû da ku li bextewariya padîşahiyê bigere.

Di rê de, wî bi hemû dilê xwe ji Xwedê re dua kir û got: "Ey Xudan, ey Comerd, ey Tu yê ku duayan dibihîzî û hêviyan pêk tînî, ez ji te dixwazim ku gavên min ber bi qesrekê ve bişînî ku ez rojekê ji bextewariya ku padîşah jê kêfxweş dibin kêfê bistînim."

Gava ku duaya xwe qedand, çavên wî li avahiyek mezin ketin û ji xwe re got: "Ax, saeta Rehman! Xwedê xewna min pêk aniye û bextewariya xwestî jî dê di nav destên min de be." Gavên xwe ber bi wê avahiya mezin ve lezand.

Ti pasewanan ew neseandin, ji ber vê yekê ew bê astengî ji deriyê sereke derbas bû, û bêyî ku kesekî bibîne, li nav baxçeyên kesk ên ku bi gul û reyhanên herî teze û xweş xemilandî bûn geriya.

Piştî ew çû hola xwarinê ya şahane û dît ku maseyên tijî xwarinên herî xweş bûn, li benda hatina wî bûn. Lê wî li wir yek xizmetkar jî nedît. Wî ji xwe re got: "Tu çiqas comerd î, ya Xudan! Te ev qesra mezin û ev xwarina xweş a minasib ji bo padîşahan da min. Ev tiştê ku min ji Te xwest, û Te daxwaza min bi cih anî, ya Herî Comerd ji Comerdan."

Bi baweriya ku Xwedayê Herî Rehman daxwaza dilê wî pêk aniye, dest bi fikirîna li ser kêfên ku li benda wî bûn kir, di dilê xwe de piştrast bû ku Xwedayê Teala di dawiyê de bextewariya şahane ya ku ew demek dirêj li bendê bû, daye wî. Berî nîvro, ew çû serşoka şahane, xwe şuşt û cilên hevrişim ên luks li xwe kir. Piştî ew li ser sifreya dewlemend rûnişt û dest bi xwarina pêşkêşiyên xweş û xweş kir.

Di wê gavê de, xizmetkarên ku li quncikekî qesrê qumarê dilîstin ketin hundir û bi hêrs û aciziyê mezin ew pirsîn û gotin: "Tu kî yî ku xwarina axayê me padîşah dixwî ku çûye gera nêçîrê û em li bendê ne ku ew her kêliyê vegere?"

Li vir hevalê me difikirî ku Xwedayê Teala wî diceribîne, ji ber vê yekê bi dengê xweş ji wan re got: "Ez hevalê Padîşahê Mezin im, û ez li ser daxwaza wî ya diloan hatim vir da ku rojekê ji bextewariya şahane kêfê werbigirim."

Xulamên ku aramî û baweriya wî ya bi xwe ya neasayî dît, ew wek mêvanê padîşah hesibandin û destûr dan ku ew firavîna xwe ya şahane biqedîne. Piştî, ew birin odeya razanê da ku bêhna xwe vede, bêyî ku bizanibin "Padîşahê Mezin" ê ku wî behs kiribû ne padîşahê wan ê erdî bû ku nêçîrê fikir, lê belê Xudan Xwedê bû.

Piştî nêzîkî du saetan, mizgînvana bi lez hat da ku xizmetkaran agahdar bike ku Qraliyeta Wî hinekî dereng maye û dê di saetekê de bigihîje, û ferman da ku xwarinên teze û xweş li benda wî bin.

Xizmetkaran pirsî: "Ma Qralê Wî mêvanek neşand ku ji xwarina wî kêfê werbigire û di nav nivîna wî de razê?"

Nûnerê padîşah di cih de fêhm kir ku yek ji derwêşên bêxwedî bê vexwendin hatiye qesrê, xwarina padîşah xwariye û niha di nav nivînên xwe de dixurîne. Ji ber vê bêrêziya bêhempa hêrs bû û ferman da xizmetkaran ku daran binin da ku bikaribin wan li ser derwêşê belengaz bişkînin.

Bêguman, hevalê me yê delal ji xewnên xwe yê şahane bi dengê daran ku ji her alî ve bêrehmî li ser wî dibarîn şiyar bû. Lê gava ku xizmetkaran bêrehm lê dixistin û heqaret li wî dikirin, ew diket kenînê, ku ev yek wan bêtir hêrs dikir, ji ber vê yekê wan êrîşa xwe berdewam kirin heta ku ew hişê xwe winda kir. Piştî ew bêhiş, ji deriyê qesrê kaş kirin.

Dostê me yê derwêş di vegera xwe ya cem birayên xwe de dereng ma, ji ber vê yekê wan ew geriya heta ku wî bêhiş û li derveyî qesrê razayî dît. Ew birin cihê xwe yê bêdeng. Gava ku yek ji birayan şîr xist devê xwe, wî jê pirsî ka ew hişê xwe girtiye an na: "Ma tu dizanî kî vî şîrî dide te?" Wî bersiv da: "Erê, ez dizanim. Heman Xwedayê ku min bi tundî ceza kir ji ber ku min dixwest rojekê jî ji bextewariya şahane kêfê werbigirim, ew e ku niha vî şîrî dide min."

Birayên din ji Xwedê re ji bo ewlehiya birayê xwe şikir kirin û baweriya wî ya xurt û bêdawî bi Xwedê re heyran kirin, berevajî wan kesên ku di demên rûmet û serfiraziyê de Xwedê dihebînin û di demên tengasî û tengahiyê de wî înkâr dikin.

Di vê navberê de, Qralê Wî vegeriya qesra xwe ya bi heybet û ferman da ku xwarin were amadekirin. Dema ku çîroka belengazekî bihîst ku cesaret kiribû xwarina wî bixwe û dema ku xizmetkar bi daran bêrehmî lê dixistin, dev ji kenê bernedabû, ew ji bo demek kurt hêrs bû.

Ji ber hin sedeman, padîşah bi çîrokê pir bandor bû, ku di hişê wî de bû. Wî ferman da xulamên xwe ku belengaz bibînin û bînin ba wî. Ew ketin rê ku li her alî li wî bigerin, lê bê encam man. Di vegera xwe ya bêhêvî de ber bi qesrê ve, ew ji nêzîkî cihê perestgeha derwîş derbas bûn û kenek bilind bihîstin. Wan di cih de ew wekî kenê wî nas kir, ji ber vê yekê ew ji hespên xwe peya bûn, bi zorê ketin nav cihê perestgehê, zîlamê dîlovan girtin û ew birin ber destê serwerê xwe.

Dema ku padîşah û derwêş rûbirûyî hev bûn, derwêş ji padîşah jî bi dengê bilindtir keniya, mîna ku nikaribe kêfxweşiya xwe di hundirê dilê xwe de bigire. Tevî daxwazên padîşah ên îsrar ku ew kenê xwe rave bike jî, derwêş red kir ku bersiv bide, hetta di bin gefa cezayek giran de jî.

Ji meraqê, padîşah dest bi pesindan û aramkirinê kir, û textê xwe pêşkêşî wî kir ger ew jê re bigota çima dikeniya dema ku xulam lê dixistin.

Paşê derwêş axivî û got:

"Guhdarî bike ka ez ê çî ji te re bêjim û baş fêm bike. Xwedê bi tundî min ceza kiriye ji ber ku min tenê ji bo rojekê bextewariya şahane ya xeyalî xwestiye. Ez kenîyam û ez dikenim ji ber ku min jiyana xwe xilas kir û fêm kir ku ger ez ji ber ku çend demjimêran ji kêfên şahane kêf girtim, ev hemû ceza heq kirim, wê demê gelo ew kesên ku ji bilî kêf û şahî, nemaze yên şahane, ti eleqeya wan bi cîhanê re tune ye? Dibe ku di vê yekê de ders û hişyariyek ji bo te hebe, ey

Padîşahê Serdemê, ji ber ku qanûna karmayê li bendê ye û çarenûsa te li rê ye."

Di derbarê textê te yê ku te pêşkêşî min kir, bersiva min ev e: Gelek spas dikim. Wê ji xwe re bihêle, ji ber ku ez ne hewceyê wê me ji ber ku ez di Xwedê de bextewar û ji jiyana xwe razî me, û ne hewceyê tiştekî me ku kêfa min xera bike û aramiya min têk bibe.

Aştî li ser te be

Gotin û hestên ruhî

Ev peyvên jêrîn ji Shri Dayamata di derbarê mamoste B
: Ramhansa Yogananda de ne

Ez hîn jî hevdîtina min a yekem bi mamosteyê xwe yê delal re bi bîr tînim. Dilê wî ewqas comerd û diloan bû ku her kesê ku ew pê re hevdîtin fikir xwe wek hevalekî nêzîk hîs fikir, mîna ku ew demek dirêj e hevdu nas dikin. Ji kêliya yekem ve vekirina dilê xwe ji wî re ne dijwar bû. Mamosteyê nemir xwedî şiyana eşkerekirina cewhera xwe ya giyanî ya rastîn bû. Ew bi rastî jî temsîla evîn, dostî, niyetên baş û .xwestekên diloan bû

:Û niha werin ser gotin û awazan

Şer wê rawestin dema ku tovên evîna biratiyê di dilê mirovan de kok bavêjin

*

Kirinên niha yên mirov dê an aramî û bextewariya wî/wê ya pêşerojê, an jî bêbextî û bêbextiya wî/wê ya pêşerojê diyar bikin, ji ber ku qanûna sedem û encamê nayê xapandin .tevî ku tê paşguhkirin an jî jibîrkirin jî

*

Rehetiya madî tenê beşek piçûk a serkeftina rastîn e, ku .divê bi zirardayîna yên din neyê bidestxistin

*

Mirovê herî mezin ew kes e ku dilnizm e û xwe ji her kesî
kêmtir dibîne. Rêberekî rastîn guh dide yên din, xwe wek
.xizmetkarê hemûyan dibîne û li kesî biçûk nabîne
*

Dema kesek bi kenekî geş xuya dibe, tarîti belav dibe.
Mirovên weha tîrêjên şahiyê belav dikin ku dil ronî dikin û
.giyan şa dikin

Hewl bidin ku hemû tiştên xweşik ên jiyana xwe bi bîr
.bînin û li ser wan bisekinin

Jiyan di axa asê de radizê, di kulîlkan de xewnên
bedewiyê dibîne, di heywanan de bi hêz şiyar dibe û di
.mirovan de xwedî hişmendiya potansiyela bêdawî ye

Evîn stranek giyan e ku ji Xwedê re distirê û deng vedide

Her roj, her deqe, her saet pencereyek e ku hûn dikarin
tê de bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê dîsa jî berdewam û
bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt a hebûna mirovan
.de, divê hûn ji berhema bêdawîyê çi ji destê we tê bidirûn

Îro, min biryar da ku qet destûrê nedim xwe ku careke
din bikevim nav çîra bêhêvîtiyê, û li ser hêviyên nehatî
bicihanîn an xewnên nerealîst bimînim. Li şûna ku ez destûrê
bidim xwe ku ez girtî û bi sînor bimînim, ez ê bi aqilmendî
tevbigerim, dizanim ku ev rêbaza aqilane dê bi xwezayî min
.bigihîne bextewariya ku ez lê digirim
*

Xudan, di hembêza germ a rojê de ez hebûna Te hîs
dikim, û di bayê nerm de ez bêhna teze ya jiyana Te hîs
dikim. Ez spasiya Te dikim, Xudan, ku tu min bi bîr tîni, her

çend ez Te ji bîr dikim jî, û ez ji bereketên Te yên bêdawî pir
.spasdar im. Xwedêyo, min bi bîranîna Te ya berdewam bijîm

*

Ez dizanim, Xudan, ku di vê dinyayê de gelek tişt hene
ku xam, tirsnak û kirêt xuya dikin, lê aliyê din ê afirandinê ku
bi çavê hundirîn ê şehrezayiyê ve tê eşkerekirin pir xweşik,
baş û delal e. Ji ber vê yekê, ez ê her gav hewl bidim ku bi
çavê şehrezayiyê binêrim da ku ez li pişt kêmasî û xeletiyên
vê dinyayê bibînim. Bedewiya te ya bilind ku li ser hemî
.bedewiyê serdest e

:Cewhera ahengî di gotinan de

Xwedîsîplîn Evîna ji bo yên din Dilovaniya ji bo
heywanan Evîna taybetmendiya baş Evîna aştî û aramiyê
Dilovanî ji bo xizan û hewcedaran û alîkariya wan Dilsozî
Bicîhanîna erkê xwe ji evîn û rêzgirtinê Evîna rastgoyî û
reformê Xwedîbûna hestek exlaqî û kirina tiştê rast
Rêzgirtina li xwe Dilsozî Nermî Dilsozî Siwarî Sebir Lêborîn
Şopandina şopa giyanên mezin û hişên ronakbîr Dilsozî
Reftarên baş Dilovanî Sadehî û zelaî Hevsengî Hestên giyanî
Razîbûn Evîna paqîjiya laşî û paqîjiya rewşenbîrî Dilnizmî û
dûrketina ji xudperestiyê Evîna qencyê Dadmendî Spasdarî
Rêzgirtina ji bo tiştên pêroz 623 MAM

*

Li pişt siya vê jiyanê ronahiya ecêb û ecêb a Xwedê
heye, û tevahiya gerdûn perestgeheke mezin e ji bo hebûna
.Wî ya pêroz

*

Dema ku em bi kûr û bi dilsozî li ser Xwedê difikirin, ji wî
pir hez dikin û bi tevahî baweriya xwe pê tînin, bêhejmar derî
li ber me vedibin. Û dema ku em ronahiya Wî dibînin û
hebûna Wî tecrûbe dikin, çi qas bûyerên jiyanê tirsnak an jî

tirsnak bin jî, ew dikarin aramî û aramiya ku em di hebûna
.Wî de hîs dikin bidizin

*

Di jîyan û mirinê de, di nexweşî û birçîbûnê de, an jî di
feqîrî û belengaziyê de, û di alozî, alozî û nerehetiya cîhanê
.de, ez ê her gav xwe bispêrim Te, ey Xudan

*

Xaltiya bêhempa ya ruhê karsaziyê ew e ku mirovekî di
cîhanê de cuda dike û wî wekî meşaleyek geş dibiriqe.
Mirovên mezin ew in ku hez dikin bidin, yê din teşwîq bikin
.û baweriyê di wan de biçînin

*

Ecêbên ecêb ên ku em di vê gerdûnê de dibînin hebûna
Xwedê nîşanî me didin; hebûna Wî li her quncikekî hemû
.afirandinê diyar e, ku ev jî berhema hişê Wî yê gerdûnî ye

*

Kesekî ku ji girekî dadikeve, rastî berxwedanekê nayê, lê
gava ku bixwaze bilindtir hilkişe, rastî berxwedaneke mezin
tê. Bi heman awayî, kesek ku dikeve nav kûrahiya xerabiyê,
heta ku hewl nede ku rêya xwe berevajî bike û hilkişe ser
.girê fezîletê, rastî berxwedanekê nayê

*

Bextîyarîya mirov bi berdewamîya hewildana xwe ji bo
baştirkirina xwe zêde dibe, û her ku bextîyarîya wan zêde
.dibe, bextîyarîya kesên li dora wan jî zêde dibe

*

Ji bîr meke ku guman, qelsiya derûnî, fikar, bêzarî,
bêzarî, tirs, fikar, şerm, tembeliya laşî û bêhaliya rewşenbîrî,
zêdegavî di her tiştî de, jiyana bêdîsîplîn, nebûna eleqeyê û
nebûna şiyana afirîner faktorên astengker ên neyînî ne ku
nahêlin enerjîya kozmîk ber bi kesekî ve were kişandin da ku
laş û hişê xwe bi hêza jîyanê bar bike; lê belê xwesteka ji bo
xebata avaker, alîkariya kesên din, azweriya giyanî ya

afirîner, aramî, wêrekî, helwestek psîkolojîk a bêwestan û
berxwedêr, tolerans, sebir û aştî hemî kanal in ku enerjîya
kozmîk dikare bi wan re biherike û ji we re bibe alîkar ku hûn
.bi şert û mercên jîyanê re mijûl bibin

*

Yek ji mêvanan fikirîna li ser Xwedê nelojîk dît, ji ber vê

:yekê mamoste Paramahansa bersiv da

Cîhan bi te re hev fikir e, lê gelo ev dinya bihuşt e?"

Şahiya rastîn ne ji bo wan kesan e ku Xwedê terk dikin, ji ber
ku Xwedê bi xwe şahiya herî mezin e, û perestvanên Wî li ser
vê erdê di nav stargehek aştîya hundurîn de dijîn, lê yên ku
Wî ji bîr dikin roj û şevên xwe di dojeheke ku bi xwe çêkiriye
de derbas dikin, ku bi agirê tirs û bêhêvîtiyê dişewite. Ji ber
vê yekê, fikirîna li ser Xwedê û nêzîkbûna Wî bingeha
".rastdariyê û ruhê mentiqê ye

*

Mirov afirandinên Xwedê yên herî hêja ne, bi aqil û
şiyana ramanê hatine xwedîkirin; ji ber vê yekê, divê ew
dema xwe wînda nekin, Xwedê îradeya azad û azadiya
hîlbijartinê daye mirovahiyê, da ku ew dev ji hemî armancên
dinyayê berdin û ji Xwedê hez bikin, ku van diyariyan daye
.wan

*

Di dil de mîqnatîsek heye ku hevalên baş û dilsoz
.dikişîne. Ew mîqnatîsa fedakarî û comerdîyê ye

*

Dilên me morîk in, û evîna îlahî ew tîl e ku wan bi hev
ve girêdide û wan nêzîkî hev dike di tacek yekîtiyê û ahengiyê
.de

*

Werin em ji Xwedê re şikir bikin ku me li ser vê erdê, ku
mala me ya mezin e, danî û bila em di şahî, aheng û
lihevhatinê de bi îradeya Wî bijîn, da ku mala me bibe wekî
.ku Ew dixwaze ji bo me

*

Ji girseyê dûr bikeve û hêz û potansiyela xwe kifş bike.
Nehêle moralê te kêr bibê û guh nede ramanên neyînî yê
cîhanê. Bi bawerî ku hêza bêdawî ya Xwedê bi te re ye,
piştgirî û rêberiya gavên te dike, bi berdewamî li ser rêya
.xwe bimeşe

Ew kesên ku xwedî têgihên ronakbîr in, gul û kulîlkên
rastiyê ji baxçeyên zanîne berhev dikin û dixebitin da ku
giyanan bi taybetmendiyan heja û rafîner ên ku wan ji bo
ketina bihuşta şehrezayiya gerdûnî şayan dikin, ronî bikin û
.xemilînin

*

Divê em ji yê din nefret nekin ji ber ku ew ji me cuda
ne, an jî ji ber ku ramanên wan ji yê me cuda ne. Divê em
îsrar nekin ku tenê baweriyên me rast in. Çêtir e ku em bi
hev re rûnîn û bi hişê vekirî û rêzgirtina hevbeş li ser
ramanên xwe nîqaş bikin, û di hişê xwe de bigirin ku mirovên
aqilmend nakokî nakin, lê belê bi aramî û aqilane meseleyan
.lêkolîn dikin

*

Niyetên baş mîna elmasek şefaf in ku ronahiya Xwedê di
nav wan re dibiriqê û bi tevahî dikeve nav jiyana me

*

Em ji Te dixwazin, Xudan, ku agirê evîna îlahî di dilê me
de vêxe û giyanên me bêriya Te bikin û şev û roj qedrê Te
bigirin. Evîna Xwe bide me, da ku gava em li Te difikirin,
.dilên me bi şahî tijî bibin û giyanên me bi hebûna Te şa bibin

Min rabirdûya tarî şewitand, tovên tirs û fikarên li ser
pêşerojê paşguh kir, û li ser xweliyên belavbûyî yê tirs û
.fikaran meşiyam

Banka bextewariya we

Ji bo demekê raweste û bifikire! Ma ne çêtir e ku meriv
?sade bijî û bi rastî dewlemend be
Ew pereyê ku te bi zehmetî qezenc kiriye, eger banka te
îflas bike, dibe ku winda bibe. Lê bextewariya giyanî ya ku te
di banka xwe ya bêdawî û bi biryardariya xwe ya bêwestan
de kom kiriye, qet winda nabe; nirxa wê tenê dê zêde û zêde
.bibe

Tu rêveber û veberhênerê banka bextewariya xwe yî.
Ger tu bizanî ka tu çawa van her du rolan bi awayekî
bêkêmasî pêk bînî, û çawa bi berdewamî emanetên
bextewariya xwe zêde bikî, wê hingê, bi îzna Xwedê, têkçûn
.ji bo te ne mumkin e

*

Di bédengiya bédengiyê de, rastî li ser hişmendiye
dibiriqe mîna rojê ku di nav mijê de dibiriqe

*

Eger mirov tenê dewlemendiye winda bike, ew bi rastî
tişteki winda nake, ji ber ku eger tenduristî, jêhatîbûn û
rêveberiya baş hebe, ew hîn jî dikare bextewar bimîne û
bêtir pere qezenc bike. Ger tenduristiya xwe winda bike, ew
piraniya bextewariya xwe winda dike. Lê eger ew armanca
xwe di jiyane de winda bike, ew her tiştê ku hêja ye winda
.dike

*

Ez li kesî wek xerîbekî ji xwe re nabînim, û ez kêfxweş
im ku bi hemû evîna ku Xwedê di dilê min de danîye ji her
kesî hez bikim, û ez nikarim kesî ji çembera evîna xwe
.derxim

*

Dema ku hûn karibin hişê xwe bi tevahî bidin ser hev,
hestên we dikarin bikevin her derê û têgihîştina we bi
.enerjiyê bar dibe

*

Divê mirov xwe û endamên malbata xwe perwerde bike
ku li ser yên din gotegotan nekin an jî li ser kêmasî û şaşiyên
wan neaxivin, û li şûna wê divê balê bikişînin ser xwe-
.başkirinê û sererastkirina şaşiyên xwe

*

Pêşxistina evîna paqij û bê şert û merc di navbera mêr û
jinê, dêûbav û zarokên wan, heval û hogir, xwe û her kesî de,
.ew dersa ku em ji bo wê hatine vê dinyayê

*

Hin kes hene ku ji dersên êş û kêfê fêr nabin, jiyanek tijî
poşmanî û bêhêvîtiyê dijîn ji ber ku ew ne ji kiryarên ku êşê
tînin dûr dikevin û ne jî rêyên bextewariyê dişopînin. Pir kêr
kes, piştî ku ji hêla agirê nezaniyê ve têne şewitandin, xwe ji
dubarekirina reftarên ku dibin sedema bêbextî û bêbextiyê
dûr dixin. Û dû re ew kes hene ku bi hêsanî ji hêla kêfê ve
têne hejandin û ji hêla melankoliyê ve têne zincîr kirin, ku
hewceyê rewşek psîkolojîk a aram in ku bi têgihîştin û
.hevsengiyê ve tête diyar kirin

*

Bêyî bextewariya hundirîn, mirov xwe wekî dîlê pirsgirêk
û xeman dibîne. Û bextewarî - hevalên min - ne tenê bi
serkeftin û dewlemendiyê ve sînordar e, ji ber ku
bextewariya rastîn li ser rûbirûbûna her cûre têkçûn, zehmetî
.û pirsgirêkên jiyanê bi xîret û geşbîniya ji bo başiyê ye

*

Tenduristiya baş, karîgeriya derûnî, karê têrker û aqil
hemî hêmanên girîng in ji bo çandina bextewariyê. Divê
çemê hundirîn ê şahiyê di bin kevîrên hişk ên ceribandînên
.jiyanê de biherike

*

Jiyan û mirin du qonaxên cuda yên hebûnê ne, û
mirovahî beşek ji jiyanê herheyî ye. Dema ku mirov aramî û
zelaliya hişê xwe dibîne, mirov dest dide cewhera xwe ya
.bêdawî ya giyanî

*

Eger tu hemû rêbazên derveyî yên berdest ji bilî şîyanên
xwe yên xwezayî bikar bînî da ku li ser her astengiyekê di
rêya xwe de bi ser bikevî, tu dê vê yekê bi pêşxistin û
.zêdekirina hêzên ku Xwedê daye te bikî

*

Ey Parêzvanê Îlahî, yê ku li her derê amade ye, dema ku
ewrên şer barana gaz û agir dibarînin, bibe penageh û
penageha min

Di mirin û jiyanê de, di nexweşî û birçîbûnê de, di
nexweşî û karesatan de, di tengasî û zehmetiyê de, ez ê her
gav li cem Te bigerim penagehê
Bila ez bizanibim ku ez giyanekî nemir im, ku ji bilind û
nizmên zaroktiyê, xortaniyê, pîrbûnê û teqînên ji nişka ve
.yên cîhanê nehatiye destgirtin

*

Bi bibûna hevalekî rastîn, rola xwe di avakirina
.dostaniyên mayînde de bilîze

*

Di cîhana xewnan de, em navên xwe, laşên xwe,
neteweyên xwe, mal û milkên xwe û qelsiyên xwe ji bîr dikin,
û em bi awayekî nehişmend ji azadiyeke mezin kêfê digirin,
ku ew jî azadiya giyan e. Divê em hişmendiyeke wisa lê
.hişmend a wê azadiya xwerû pêş bixin

*

Divê erkên ruhanî bi ramanek baldar, û erkên dinyayî jî
bi baldarîyek baldar werin kirin. Divê mirov lingên xwe bi
hişkî li ser erdê bihêle û serê xwe li jor ewrên nezanînê, di
.asoyên geş ên aqil de, bilind bike

*

Ronahî û hêza parêzvaniyê ya Xwedê bi berdewamî di
hundirê min de dibiriqe û di nav min re diherike, û destdana
.aştiya Wî çavê şehrezaiyî di giyanê min de vekiriye

Jiyanek bê qaîde xwediye xwe ber bi bêbextî û
bêistîqrariya derûnî ve dibe. Kesek ku jiyanek bê dîsîplîna
exlaqî û prensîban dijî, ew kes e ku tijî fikar û fikarên
rewşenbîrî ye, lê ew kesê ku xwe kontrolkirin û serweriya li
ser hewesên bêserûber fêr dibe, rêya bextewariya rastîn
.dizane

*

Di tenêtiya min a giyanî de, hesreta min xurttir dibe, û
dilê min dixwaze dengê Evîndarê Îlahî bibihîze. Ez ê hemû
dengên dinyayî yên qelew ên ku di nav bîrên xwe de veşartî
ne, ji holê rakim da ku ez bikaribim guh bidim dengê herî
.pîroz ê ku di aramiya giyanê xwe de her û her distirê

*

Roja evîna min qet naçe bin asoyê ramanên min ên li
ser te, û ez çavên xwe li tiştekî din ji bilî te nagirim, û ez
tiştekî ku te neyne bîra min nakim, nakim. Kirinên ji nezanî û
bêaqiliyê çêdibin dibin sedema xewnên tirsna û kabûsên
tirsna, ji ber vê yekê bila ez tenê xewnên şîrîn ên
destkeftiyên hêja bihonim, ji ber ku ew ji îlham û rêberiya te
.çêdibin

*

Jiyana bê têgihîştin xwekuştina giyanî û bedenî ye.
Xwezî bi wan kesên ku têgihîştinê hene, ji ber ku têgihîştin li
ser rêya giyanî û li ser rêyên jiyanê hewcedariya herî mezin
e. Têgihîştin çirayek rêber e ku rêya mirovan ronî dike û
serkeftinê tîne. Berî ku mirov bigihîje armanca herî bilind a
jiyanê, divê mirov xwediye vê taybetmendiya bingeîn û
jiyanî be. Têgihîştin divê di her rewşê de hêzek rêber be.
Çiqas ceribandîna ku em pê re rû bi rû dimînin jî, divê em
.xwediye têgihîştina rastîn bin

*

Xwedê zîrarê û êşê nade me; lêbelê, em in yên ku bi
têgihîştin û fêhmkirina xwe, an jî bi şaşfêmkirin û nebûna
.têgihîştina xwe alîkariya xwe dikin an zîrarê didin xwe

*

Divê em ji Xwedê dua bikin ku têgihîştinê bide me, bêyî
ku em çî ceribandinan bikin an jî şert û mercên ku em pê re
.rû bi rû dimînin çî bin. Tenê têgihîştin dê me biparêze
*

Dema ku ezmûnên min diwartir û girantir dibin,
hewldana min a yekem ew e ku ez di hundirê xwe de
têgihîştinê bibînim. Ez rewşê sûcdar nakim û hewl nadim yên
din rast bikim; li şûna wê, ez diçim hundir û hewl didim ku
keleha xwe ya giyanî paqij bikim, her tiştê ku dikare wê
ronahiya hundurîn veşêre, rê li ber xuyabûna hêzên giyan
bigire, an jî rê li ber xwe îfadekirinê bigire, ji holê rakim. Ev
.rêya jiyana serketî ye
*

Revîna ji pirsgirêkan dibe ku çareserîya herî hêsan xuya
bibe, lê mirov gava ku bi dijberê dijwar re rû bi rû dimîne
hêz digire. Ew kesên ku bi zehmetîyan re rû bi rû nabin
.mezin nabin û biryardariya wan jî xurt nabe
*

Dema ku em têgihîştinê bi dest bixin, tirs wînda dibe; di
têgihîştinê de ewlehî û parastin heye

*

Min di jiyânê de gelek serpêhatî dîtine, û ya herî dijwar jî
ew bû ku min bi wan kesan re bûn ku min şaş fêhm dikirin.
Min dît ku ew kesên ku min jê hez dikir - kesên ku min dilê
xwe da wan - min şaş fêhm dikirin û li dijî min zivirîn. Lê ev
yek di min de tehliyê çênekir, ji ber ku tehliyê têgihîştina ku
ez nahêlim ez ji ber şaşfêmkirinên yên din birîndar bibim, ew
e. Berevajî vê, ez hewl didim ku alîkariya wan bikim ger ew
.qebûl bikin û niyetên baş û daxwazên xweş ji wan re dişînim
*

Xweşiya min a herî mezin ew e ku ez behsa ecêbên
Xwedê ji kesên ku bi min re hevaheng in û baweriya xwe bi

min tînin re bikim, û hesreta wan ji bo wê ronahiya îlahî ya
.ku rehetî, azadî û ewlehiya bêhempa daye min, zêde bikim

*

Hemû zehmetiyên ku tu di vê jiyânê de pê re rû bi rû
dimînî, ji bo îlham û motîvekirina te ne ku tu hewlek mezintir
bidî da ku tu bigihîjî astên bilindtir. Hêza xwe ya îrade pêş
bixe da ku tu bikaribî rewşên xwe kontrol bikî li şûna ku ew
te kontrol bikin. Planên baş ji bo jiyana xwe çêke da ku tu
bikaribî hemû tiştên baş ên ku tu dixwazî bikî û bizanibî ku
.divê tu bikî, bi dest bixî

*

Ew kesên ku pir bi vê dinyayê ve girêdayî ne Xwedê ji
bîr dikin, û ji ber vê yekê em her tiştê ku em girîng dibînin
winda dikin. Qanûna gerdûnê van tiştan ji me digire an jî ji
jiyana me derdixe ne ji bo ku me ceza bike, lê wekî
ceribandinek ji bo dîtina ka em afirandinê ji Afirîner bêtir hez
.dikin

*

Ew kesên xwedî îradeya lawaz her tim dibêjin "erê", lê
.giyanên mezin tijî "na"yên edebî ne

*

Îro ez ê şiyana xwe ya ramana afirîner çalak bikim da ku
di her hewldanek hêja de ku ez dixwazim bikim serkeftinê bi
dest bixim, û bi vê yekê ez ê hemî hêzên ku ji hêla Xwedê ve
.ji min re hatine dayîn bi rêkûpêk bikar bînim

*

Bextîyariya rastîn bi bingeheke li ser rewşa psîkolojîk a
mirovekî ye. Razîbûn, razîbûn, aştî û aramî hemî nîşanên
.bextewariyê ne

*

Divê mirov hewl bide ku xwedî tenduristiyeke baş, hişek
jêhatî, pêdiviyên ji bo jiyaneke û karekî rast, biryareke saxlem
û têgihîştineke rast be, û divê nehêle ku xwe bixe bin
.bandora jîngeh an şert û mercên xelet

*

Mirov gelek caran kûkûnan çêdikin ku wan dorpêç dikan
û têlan girêdidin ku wan girêdidin. Divê ew sedemên van
astengiyan fam bikin da ku vegirtina hêdî hêdî ji hiş û laşên
wan ji holê rakin. Ev ê nûbûnek psîkolojîk bîne, rê li ber
bextewariyê veke, derketina holê ya hişmendiya giyanî li ser
asoyê jiyana wan, û şiyarbûna hêzên girîng ên di Hişmendiye
de divê ji kûrahiya nezanînê ber bi bilindahiya têgihîştin û
.zanînê ve were bilind kirin

*

Kesekî ku tirseke dijwar di dilê xwe de digêrîne, tiştê ku
dixwaze jê dûr bisekine dikişîne, û tirsê domdar zirarê dide
demaran û nexweşiyê tîne laş. Dema ku hûn tijî hêz, enerjî û
.zindîtiyê bin, nexweşî ji laş direve

*

Giyanê ku ji strana geşbînîyê kêfê werdigire, hez nake
dengên dijwar ên pesîmîzmê bibihîze, û hişê ku her gav ber
bi stêrka şiyarbûna giyanî ve diçe, dibe hişêkî xurt û bi cîh ku
.lerz û dudiliyê nas nake

*

Min bi hizir li kulîlkekê nihêrî, û tawilê min tu dîtî, ey
giyanê gerdûnê. Ew bi bîhna hebûna te bîhnexweş bû, pelên
wê bi sorbûna bêgunehiyê hatibûn boyaxkirin, û ronahiya
zêrîn a şehrezayiya te di dilê wê de dibiriqî. Qûntara zirav û
gulika kesk bi hêza te dihatin piştgirîkirin, û razên jiyana û
bêdawîyê di toza polenê de radizan. Destdana te ya bêdawî
mêşhingiv îlham da, û ew dest bi vexwarina nektara şîrîniya
.te kir

*

Keremên afirandinê, razên xwe yên bêdawî nîşanî min
bide, yên ku di nav çîmenên herî xweşik ên li kêleka rê de
.veşartî ne

*

Divê her bav û dayik xwedî şehrezayî û aramiya baviyê
û nermî û nazikiya dayiktiyê bin, û divê ev her du
taybetmendî di her yek ji wan de hevseng bin û hevûdu
.temam bikin

*

Ez ê stêrkên şahî û geşbîniyê belav bikim da ku
xemgîniyê ji giyanan dûr bixim, û ez ê tîrêjên beşdariya
.empatîk belav bikim da ku xemgînan teselî bikim

*

Em îro li vir in, û sibê em ê wek ewran dakevin - tenê
siya di xewna kozmîk de Lê li pişt vê wêneya demkî û demkî
giyanê herheyî heye, û giyanên me beşek jê ya neqetandî
.ne

*

Xwedê yekane rastî ye Divê em her tim dua bikin ku
ceribandinên jiyanê rê li ber bîranîna me ya Wî negirin Dema
ku ez bi vî rengî dua dikim, ez ji her demê bêtir encamên
mezintir distînim Wê demê, her çend tiştek cidî bibe jî, ew
nikare rê li ber min bigire ku ez li ser Wî bifikirim; berevajî
vê, ez di hebûna Wî ya pîroz de xwe ewle û bi ewlehî hîs
.dikim

*

Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em bigihîjin
peravên ewlehiyê. Ji ber vê yekê ez her tim dibêjim ku ez li
vir im da ku şahidiya girîngî û rûmeta rastiya dawîn bikim.
Divê em hêviyên xwe nexin ser armancên dinyayî yên demkî
û girêdanên madî yên nazik. Girêdanên weha lawaz bi
awayekî nehişmendî me ji armanca me ya herî bilind dûr
.dixin, mîna ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr dixin

*

Jîngeh di mirovan de xeyalan diafirîne û wan di çavên
wan de mezin dike. Divê kesê cidî ji wê hişmendiya jîngehê
ya demkî û demkî bilind bibe û rastiya di hundurê xwe de
nas bike da ku ev rastî bibe jîngeha wî ya xwezayî û tenê
.bandora di jiyana wî de

Em ji Xwedê dixwazin ku rêberiya me bike û me ber bi
Wî ve bibe, û berî ku em ji vê dinyayê derkevin, alîkariya me
bike ku em Wî bibînin. Çi cure ceribandînên ku em pê re rû bi
rû dimînin û êşa ku em dikişînin çî dibe bila bibe, divê em qet
hêviya xwe winda nekin ku alîkariya Xwedê nêzîk e, ku ew
bersiva her duayek ji dil û can dide, û ku ew ê hezkiriyên
.xwe bernede an jî wan li ber rehma çarenûsê nehêle

*

Dewlemendî ne hewce ye ku tenduristî, aramiya hişê, an
hilberîna garantî bike. Lêbelê, dema ku em bi karîgerî û
aştîyê bi dest bixin, em mecbûr in ku di encamê de
.serkeftinek darayî ya hevseng bi dest bixin

*

Di hundirê te de baxçeyekî ecêb û ecêb ê ramanên
safîkirî heye, ku bi bîhna evîn, dilovanî, têgihîştin û aştîyê
bîhnxweş e. Kulîlkên wê ji kulîlkên erdê û giyayên madî
.bêhejmar xweşîktir in

*

Dema ku hûn evîna xwe ya paqij didin, hûn gulek
bîhnxweş çandiye, û bîhna wê evînê û bîhna wê têgihîştinê
!ji her kulîlkek dinyayê dirêjtir dom dike û ev rastî ye

*

Divê mirov ji bilî tirsê bi xwe ji tiştêkî din netirse, ji ber
ku ew dijminê herî mezin ê serkeftin û tenduristiyê ye. Ew
hişê jehrî dike, tiştên ku mirov jê ditirse derdixe holê, êşê
zêde dike, zirarê dide dil û pergala demarî û mejî. Ji ber vê
yekê, divê ew bi baweriya bi Xwedê, ramana erênî û afirîner,
geşbînî, hêvî û baweriya bi parastina îlahî were derbaskirin.
Ew kesên ku ji Xwedê hez dikin û di ronahiya Wî de dimeşin,
nikarin ji aliyê tariya tirsê ve werin derbaskirin, ji ber ku
Xwedê bi wan re ye, û her kesê ku Xwedê bi wan re be ewle
.ye

*

Cejn bi danûstandina diyariyên giyanî yên evîn, aştî,
.şahî, tolerans û daxwazên baş xweşiktir û manewîtir dibin

*

Dema ku em dilê xwe ber bi Xwedê ve dizivîrînin û bi
evîna herî mezin û bêriya mezin jê lava bikin, em ê bibînin ku
ew nêzîk e û zû ye ku bibaxşîne û bide, ji ber ku bi vê yekê
em destê xwe dixin dilê Wî yê gerdûnê yê diloan û evîna Wî
.ya îlahî ya bê şert û merc

*

Jiyana rast ji xwarin, xebat û xewê bêtir e, ji ber vê yekê
ez ê diyariya aqil bikar bînim da ku Xwedê bigerim û bibînim,
û ez ê ji bo rizgariya xwe bi rêya xizmetkirina birayên xwe û
.xwişkên xwe di mirovahiyê de bixebitim

*

Gelek kes hatine vê dinyayê û çûne wir, lê dîsa jî em
jiyana li vir rast dibînin mîna ku em ê her û her li vir bimînin.
Mirovê aqilmend ew e ku her tim Xwedê bi bîr tîne, ji ber ku
hizirkirina berdewam a li ser Wî rêya rizgarbûnê ji vê xewna
.dinyayê ya jidayikbûn û mirinê ye

*

Xwedê di hundirê me de hêz û enerjîyên baş danîne da
ku em hemû astengiyên li pêşiya me û ceribandinên ku em
pê re rû bi rû dimînin, derbas bikin, û divê em bixebitin da ku
.wan hêz û enerjîyên bêdawî derxin holê

*

Hin kes hene ku qet naguherin; ew bi heman adet û
awayên hizirkirinê pîr dibin. Van dikarin wekî bermayiyên
psîkolojîk werin binavkirin. Hin ji van bermayîyan bi xwezayê
giyanî ne, ji ber vê yekê mirov jiyanek îdeal û aştîyane dijîn
lê li ser pêşxistina têgihîştina xwe an firehkirina asoyên xwe
naxebitin, bêliv dimînin. Ew nikarin hewcedarî, coş û
berjewendiyên nifşê ciwan fam bikin. Ev dibe ku hinekî
qebûlkerî be, lê gava ew nifşê nû bêtîgihîştin şermezar
dikin û rexne dikin, ew ji hêla rewşenbîrî ve hişk dibin. Ji
aliyekî din ve, gelek ciwan dibin qurbanê xeletîyan ji ber ku

ew rêzê li ramanên mezinên xwe nagirin an guh nadin
şîretên wan. Ew difikirin ku mirovên pîr kevnar in û ji ber vê
yekê ne hewce ye ku meriv guh bide wan an şîretên wan
bişopîne ji ber ku ramanên wan kevn û kevnar in. Di hewesa
xwe ya ciwaniyê de ku modern bin, ew bi qasî ku pêkan e
qaîdeyên kevn dişkînin. Lê divê ew ji bîr mekin ku mezinan
giranî û nirx hene; ew bi salan jiyane û gelek tişt dîtine û fêr
bûne. Endamên nifşên kevin û nû divê hewl bidin ku ji hev
fêr bibin, ji ber ku hem berhemên kevin û hem jî yên nû
.xwedî avantaj û feydeyên xwe ne

*

Ti ceribandinek ji vê mezintir tune ye ku em bizanin
Afirînerê me bi me re ye. Divê em li benda hebûna Wî bin û
bêriya Wî bikin, ji ber ku ew bi her awayî li me dinêre. Çiqas
tengasî hebin, çiqas xemgînî, êş an nexweşî mezin bin jî, bila
em ji Xwedê teselî û aramiyê bigerin, û bila em ji wî
şehrezayî û rêberiyê bixwazin. Ew ê bersiva me bide heya ku
.em baweriya xwe pê bînin, jê hez bikin û alîkariya Wî bigerin

*

Evîn bîhna lîlyeyên geş û koroya bêdeng a gulên ku
bedewiya xwezayê pîroz dikin e. Evîn strana giyan e, îlahîyek
ji bo jiyane ye, û reqsa rîtmîk û hevseng a gerstêrkan di
rêwîtiya wan a bêdawî de di nav firehiya fezayê de ye. Ew
tîbûna kulîlkan e ku tîrêjên rojê vexwin, kulîlk vebin û bi
elîksîra jiyane ve werin vemirandin. Ew hesreta erdê ye ku
rehên hişk bi şîrê xwe xwedî bike û hemû jiyane bi ava xwe
xwedî bike. Ew îradeya bihêz a rojê ye ku hemû afirîdan zindî
û zindî bihêle, û meyla jiyane ye ku yên lawaz biparêze û
lênêrînê bike. Ew kenê bêgunehiyê ye ku nermiya dêûbavan
ji bo pitikê û teslîmbûna xweber di dilên evîndaran de
vedibêje ku xizmet û teselî bêyî hêviya vegerê pêşkêş bikin.
Ew lêdana dostaniyê ye ku dilên şikestî derman dike û
birînan derman dike. Ew qîrîna dil e ku nikare wesfê bişkîne.
Ew helbestvan e ku bi evîna mirovahiyê tijî ye, ku ji êşa wê
diêşe. Ew xeleka nêzîkbûnê ya her ku diçe berfireh dibe di

navbera endamên malbatek de, ku her ku diçe ber bi qadên
berfirehtir û asoyên berfirehtir ve diçe. Ew fısıltandina jiyane
ye di warên hişên vekirî de. û asîmanên dilan bi stêrkên
hestên bilind xemilandî. Evîn bextewariya giyan e, ku
giyanên evîndar bêriya wê dikin û dixwazin bigihîjinê û pê ve
.girêdayî bibin

*

Bi me re be, Xudan, û alîkariya me bike ku em erkên
xwe bi cih binin û hebûna te ya pîroz hîs bikin ku dil teze
.dike û aramî û hêviyê di giyan de diçîne

Heta ku hûn dema ajotina otomobîla jiyana xwe frenên
xwe-kontrolkirinê bikar neynin, hûn ê di bin dilovaniya
hestên bêkontrol û xwestekên xelet ên ku ji egoyê
derdikevin de bin. Divê hûn bikaribin frenan bikar binin dema
ku pêwîst be da ku hûn xwe ji tevgerên bêwijdan, ji rêya rast
dûrketin û ketina nav çala êş û azarê dûr bigirin. Sup24

Bikaranîna xelet a peyvan yek ji çekên herî kujer û
wêranker e. Sedemeke sereke ya hêrsê axaftina tund û
zirardar e. Divê mirov ji gotegot û sohbetên bêwate dûr
bisekine, ji nîqaş û gengeşeyan dûr bisekine û xwe ji meylên
.êrîşkar xilas bike

*

Eger mêr an jinek hêrs bibin û yê din aciz bikin, baştirîn
rê ew e ku yê din dûr bikeve û heta ku rewş aram bibe, ji
bersivdanê dûr bisekine. Ger yek ji wan gotinên êşdar bibêje,
çêtir e ku yê din jî bi heman rengî bersiv nede, lê heta ku
hêrs sar bibe aram bimîne. Ger jin li mêrê xwe qîr bike û ew
bi qîrînek bilind bersiv bide, mêr dê du caran cefayê bikişîne:
pêşî ji gotinên wê yê tûj û dûv re jî ji bersiva xwe ya dijwar,
di dawiyê de pêşî zirarê dide xwe. Ev dikare bibe sedema
jinberdanê an encamên din ên nexwestî. Her weha girîng e
ku meriv ji serhişkî an jî bi biçûkxistinê dûr bisekine. Di

heman demê de, divê mirov ji nîqaş û pevçûnan dûr
bisekine, û li şûna wê li bendê bimîne heta ku aramî û aştiya
.hundurîn vegere

*

Nehêle kes aramiya te bidize, û aramiya yên din bi
heqaretên devkî (an nivîskî) nedize. Di hêrs an germahiya
kêliyê de, dibe ku kesek tiştekî ne guncaw bibêje, tiştekî ku
qet ne niyet kiriye, û dû re poşman bibe, di heman demê de
kesê din dê wan gotinan bîst salan bi bîr bîne. Bi vî rengî, bîr
tiştekî xirab e. Hêza bîrê nîmetek e ger bi rêkûpêk were bikar
anîn, lê zirardar e ger wekî depoyek ji bo tiştên xerab ên ku
.bi me hatine kirin were bikar anîn

Dema ku em di Xwedê de şiyar bibin, em ê fêhm bikin ku
jiyana mirovan tenê rêzek ji siya û ronahiyê ye ku li ser
.ekrana sînemaya kozmîk têne pêşandan

Em bi têgihîştina tiştên ku hestên me dikarin hîs bikin û
fam bikin ve hatine hînkirin, û piraniya demê em ji hêzên
nazik ên li dora me bêxeber dimînin. Lê her ramanek ku me
heye lerizînek nazik diafirîne. Ji ber vê yekê ye ku mirov
nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre. Ger wan
xeletîyek kiribe, ew di kûrahiya xwe de wê dizanin, her çend
ew difikirin ku ew wê vedişêrin jî, ji ber ku hesta xeletiyê di
ramanan de heye, û yên din jî wê bizanibin ji ber ku lerizînên
wan ramanan dê bi awayekî an awayekî din bi kirinên wan
xwe nîşan bidin. Ev ji bo kirin û ramanên baş jî derbas dibe.
Dema ku em li ser Xwedê difikirin û navê Wî - bi dengê
bilind, bi çirpûşî, an jî bêdeng - dibêjin, em lerizînek giyanî
.berdidin nav eterê, ku hebûna Wî ya pîroz gazî dike

*

Ey Xudan, tîrêjên evîna Te bi awayekî wekhev li ser
hemû endamên malbata Te ya kozmîk dibiriqin. Mirovahî ji
ber ramana xwe ya xelet sûcdar e ku neşefaf û neguhêzbar e

li hember ronahiyê. Bila hêza Te li hebûna min belav bibe û
buhara tarî û stûr a vê dinyayê belav bike, da ku ez bibim
neynikeke zelal û cilkirî ku wêneya Te ya paqij û geş nîşan
.dide

*

Divê evîn rasteqîn be, û dema ku ji dil tê, ew rasteqîn e

*

Eger tu berê xwe bidî ronahiya îlahî, tu dê hêzeke îlahî
bibînî ku dikare rêya te ronî û hêsan bike û tenduristî,
.bextewarî, aştî, azadî û serkeftinê bide te

*

Eger qezenckirina pereyan dijwar be, bidestxistina
hevsengiya psîkolojîk hîn diwartir e, ji ber vê yekê divê
mirov di axaftin, raman û kiryarên xwe yên fizîkî de diloan û
.aram be

Mirov du xweza hene: xwezaya malê û xwezaya salonê.

Li malê em xwe rehet hîs dikin û xwezaya xwe ya rastîn hîs
dikin, lê em pir caran dixwazin ku me xwe ji tevgerîna
xwezayî dûr xistiba ji ber ku bi tevgerînê em tiştên kirêt ên
ku diviyabû neyên îfadekirin eşkere dikin, nemaze heke ew
.zîrarê bidin kesên li dora me

Dema ku em bi cilên xweşik derdikevin derve, bi firehî
dikenin, em zîhniyeta salonê qebûl dikin, di heman demê de
ku raman û hestên me di hundurê me de diherikin. Li malê,
em dibêjin, "Ez ji filan kesî aciz im û nikarim dîtina wî
tehemûl bikim," lê gava em heman kesî dibînin, em wî bi
"Silav! Tu çawa yî?" silav dikin. Ev herikînen nakok ên
nelihevhatin û hestên nexweş bandorê li pergala demarî û
.beşên din ên laş dikin

*

Ey Xwedayê min ê delal
Min firehiya te ya bêdawî di asoyên aramiyê de dîtiye

Û min kêfxweşiya te ya nûjenker di kûrahiya hebûna
xwe de tam kir
Û min di wijdanê xwe yê şiyar de dengvedana dengê te
bihîst
Û min guh da fısıltandina te ya ji bo têgihîştinên xwe yên
giyanî
*

Ey Xudan, cinên çavbirçîtiyê yên kirêt û xweperest
veguherîne milyaketên xwestekên bilind û bilind, nezanîna bi
êş veguherîne şehrezayiya pîroz, û bêkarîya nizm
.veguherîne zêrê safîkirî yê destkeftiyên giyanî yên geş

*

Ya Reb, me pak bike, lawazî û bêçalakiya me veguherîne
xîret û biryardariyê, û ramanên me yên xelet veguherîne
.têgihîştina rastiyê

Evîn çi ye?

Evîn bêhna lîlyeyên kulîlkdar e

Û koroya gulên bédeng

Pîrozkirina bedewiya xwezayê

Evîn stranek giyan e ku ji bo jiyanê distrê

Û reqsa rîtmîk a hevseng a gerstêrkan

Di rêwîtiya xwe ya bédawî ber bi fezaya kûr ve

Tîna kulîlkan e ku tîbûna rojê bikin

Û ew geş dibe û bi elîksîra jiyanê tê xwedîkirin

Ew hesreta erdê ye

Ji bo xwedîkirina rehên tî bi şîrê wê

Û hemû cureyên jiyanê bi eslê jiyanê xwedî dike

Ew îradeya bi hêz a rojê ye

Ji bo ku hemû zindiyan zindî û çalak bimînin

Ew hêza ajotina jiyanê ye

Ji bo parastin û lînêrînê ji bo zarokên temenbiçûk peyda bikin

Ew kenê bêgunehiyê ye ku hezkirina bav û kalan tîne bîra mirov

Li ser pitikê

Û teslîmbûna otomatîk di dilê evîndaran de

Ji bo pêşkêşkirina xizmet û sersaxiyê bêpere

Ew lêdana dostaniyê ye

Ewê ku dilên şikestî baş dike û birînan derman dike

Ew bangek ji bo dil e ku nikare wesfê bişkîne

Ew helbestvanekî tijî evîna mirovahiyê ye

Yê ku ji bêbextîya xwe cefayê dikişîne

Ew çerxa nêzîkbûnê di navbera endamên heman malbatê de ye

Ber bi cihên mezintir ve bi berdewamî berfireh û fireh dibe

Û zeviyên berfirehtir

Ew şorbeya jiyanê ye

Di asoyên hişên vekirî de

Û asîmanê dilan bi stêrkên hestên esil xemilandî

Evîn bextewariya ruh e

Ew tiştê ku giyanên evîndar dixwazin

Û ew dixwaze bigihîje wî û pê re biaxive

Min jiyan dît

Dema ku ez di nav girên kesk û geliyên giyayî de dimeşiyam

Di nav daran û gulan de digere

Min dît ku jiyan dilîst û kêf dikir

Min tîrêjên wê yên zêrîn di dîska rojê de dîtin

Û min dît ku ew di nav ewran de winda bû

Min dengê kenê wê di nav çemên şad de bihîst

Û ew bi comerdî hêstiran ji dilopên baranê dirijîne

Min dît ku ew di nav şaxên daran de dihejiya

Û gulberoj bi kêfxweşî direqisin

Min ew di çirçirîna çûkan û şewqa bilbilan de bihîst

Min dît ku siya wê çiyayan dorpêç dikirin

Şewata wê dilên gulên şil dike û gewrên wan maç dike

Min dît ku giyayê şil bi lingên wê ve zeliqiyaye

Mîna ku min dît ku ew giyayên zeviyê dirijîne

Bi dilopên evînê, ew tezetî û bedewiya xwe zêde dike

Min bêhna wê ya bîhnexweş a ku bi bayê sibehê ve dihat hilgirtin hîs kir

Min aramiya wê hîs kir û destên wê dîtin ku bereketê belav dikin

Li her gêl û goşeyê

Jiyan çiqas ecêb e!

Û çiqas xweş e ku meriv bi wê re bimeşe

Dest bi dest

Li ser rêyên wê yên pîroz!

Aştî li ser te be

Hebûna nenas an jî cinê binhişmend

Her ku em di rê de pêşve diçin û têgihîştina me ya giyanî kûrtir dibe, em hîs dikin ku em bi dijberiyê navxweyî ya bihêz re rû bi rû ne. Lê ev hest tenê xeyalek e; berevajî vê rast e. Xwezaya xerîb, tevlihev û bêaqil a wê "hebûna nenas" a di hundurê me de xuya dike ku bi hêmanên bêwate yên ku ji qadên ku ji têgihîştina hişmendiya me ya mirovî wêdetir têne kişandin xwedî dibe.

Ev hebûn xuya dike ku li cîhekî nedîtî dijî, û dikare were şibandin bi kesekî ji gerstêrkek din, ku mêvanê me ye her çend em di warê berjewendî, raman, adet, azwerî û xeyalên dûr de tu têkiliyek pê re tune be jî.

Ev hebûna nenas xuya dike ku xwedî ramanên li ser jiyana piştî mirinê ye ku ji yên me pir mezintir û rasttir in. Ji me re xuya dike ku ew tenê têgihîştineke qels a pêdiviyên lezgîn û pêdiviyên pratîkî yên hebûna me ya erdî heye.

Wisa dixuye ku hevalê me yê nenas me paşguh dike, bê guman di nav sirên gerdûnê de asê maye. Û gava ku ew me bi bîr tîne û dixwaze me razî bike, ew tevgerek ecêb, ku xuya dike nelojîk e, diafirîne ku me ji hevsengiyê derdixe, hevsengiya me têk dide û me şaş dihêle.

Em gelek caran bawer dikin ku ev hebûna nenas tinazê xwe bi me dike û henekê xwe bi şîyanên me dike, mîna ku bi hişê me dilîze bêyî ku li hestên me binêre an jî hev xemiya me ji bo rewşa me hebe. Carinan ew me aciz û hêrs dike, bêyî ku tu alîkariyek hêjayî spasdariyê an jî feydeyek berbiçav pêşkêşî me bike.

Ev hebûn xuya dike ku dikare her cûre mûcîze û ecêban bike, lê tevî hebûna wê di hundirê me de jî, ji bo me zehmet e ku em pê re têkilî daynin û ji şîyanên wê yên bêdawî û hêzên wê yên serxwezayî sûd werbigirin.

Ev hebûna veşartî dikare bi zarokekî xerabe were şibandin ku gihîştina razên erd û ezmanan lê hatiye dayîn. Ew van razên xwe bikar tîne û wan hêzan bêyî sînorkirin an berpirsiyariyê kontrol dike.

Ew xuya dike ku her tiştî dizane, lê ew nizane çawa wê zanînê bi rêkûpêk bikar bîne. Destên wî tijî gencîne ne, ku ew wan di rêça xelet û di wextê xelet de berdide û xerç dike.

Em dibînin ku ew nan dide tî û avê dide birçîyan (û şîraniyan dide bêdiranan)

Ew nankoran bi diyariyan serjê dike û dilxwazan ji diyariyan bêpar dihêle.

Ew li pey yên ku ji wî direvin dikeve û ji yên ku dixwazin wî bibînin direve

Ew hêza veşartî çî ye ku carinan mirov bi enerjiyeke ecêb û ecêb bar dike ku bi ba û xeyalan re dibeze?

Ew hêz çî ye ku asta lerizîn û enerjîyê bilind û kêr dike da ku alîkariya mirov bike ku germahiya xwe hevseng bike dema ku di sibehek sar de ji odeyek germ derdikeve û berevajî vê?

Ew hebûna nenas bi jêhatîbûnek ewqas bêhempa dixebite ku qet nayê bîra kîmyagerekî jîr an jî endezyarekî jîr.

Ma mimkun e ku di vê temenê kurt de li ser vê erdê hêzek wisa were berhev kirin?

Na, hevalên min, bi mîlyonan sal dom kir ku wî "xerîb" vê mekanîzmaya laşî ya ku em vedibêjin pênc hestan bêkêmasî bike. Mînakî, ji bo hişê hişmend ne mimkûn e ku mîqdara rastîn a şekirê ku divê were pompekirin nav xwînê bizanibe. Ger ew mîqdar pir kêr an pir zêde bûya, encam dê karesatbar bin.

Em bi hêzekê re rû bi rû ne ku em pir kêr li ser dizanin, û divê em wê nas bikin. Riya herî baş ji bo vê yekê ew e ku em tiştên ku me heta niha fêr bûne biceribînin û xwe bi şêwaza mamosteyê mezin amade bikin dema ku wî got: "Heta ku hûn nebin mîna zarokên piçûk, hûn ê nekevin Padîşahiya Xwedê."

Bi gotineke din, heta ku kesek sadehî, paqijî û baweriya zarok qebûl neke, ew ê nikaribe tu pêşketineke girîng a giyanî bike.

Meditasyona zanistî belkî rêya herî hêsan e ji bo naskirina wê hêza hundirîn a veşartî, lê piraniya mirovan motîvasyona meditasyonê tune ye û tercîhê dîkin ku bi awayê xwe bigihîjin wê zanînê, an jî tenê bi bêdengiyê rûnin - her çend ramanên wan mîna bahozê li her alî belav bibin jî. Dibe ku hin bibêjin, "Divê ez di enkarnasyonên pêşerojê de bigihîjim wê zanînê, û ez bi lez û bez nînim. Dibe ku hişê min

ê binhiş rojekê min şiyar bike, lê ne hewce ye ku ez hewlek hişmend bidim da ku wê bi dest bixim."

Ferq nake temenê me çend e, di jiyanê de çend caran têk çûye, an jî yên din li ser me çi difikirin. Ferq nake ka em çi genan hildigirin an jî em di çi şert û mercan de dijîn. Ji bo mêvanê veşartî yê ku di hundirê me de dijî, ev yek ne girîng e. Tekane tiştê ku ew dixwaze ev e ku em bihêlin ku ew laş, enerjî, hiş û hişmendiya me bikar bîne û her aliyê jiyanê xwe radestî wê bike. Ev tiştê ku divê em bikin e ger em bixwazin bigihîjin lûtkeyên ku li benda me ne.

Dema ku em li ser bûyerên jiyanê xwe difikirin, ma ne rast e ku em fêhm dikin ku hêzek veşartî rêberiya me kiriye û me ji gelek xetereyan xilas kiriye? Lê gava ku xeter bi aramî derbas dibe, em çiqas zû wê hêzê ji bîr dikin!

Ew hêz qet me neterikandiye û dê qet jî me nehêle. Û her gava ku em hewcedarê wê bin, ew her gav li wir e ku alîkariya me bike, mîna ku mamosteyê mezin gotiye: "Ez heta dawiya dinyayê bi we re me."

Eger em biyografiyên jin û mêrên mezin ên di nav nifşan de bixwînin, em ê bibînin ku di her bûyerê de, çi biçûk be jî, û çi rêbaz hatibe bikaranîn jî, çi bi duayên germ be çi jî bi pejirandina kûr be, encam her tim yek bû.

Ev devê girtî yê di hundirê me de di tevgerê de ye û hewl dide ku carekê û her û her ji xwe azad bibe. Kengî em ê bi hişmendî wê ji zincîran vekin û ber bi azadî û serfiraziyê ve biçin?

Werin em niha dest pê bikin û şansek bidin devê hundirîn, û em ê bibînin ka jiyan dê çiqas şîrîn be û ew ê çawa bi roniyên şahî û serfiraziyê bibiriqe, bi alîkariya Xwedê.

Aştî li ser te be

Dîmen ji Hindistanê û vîzyonek

Hindistan bi her awayî mîkrokozmosêk cîhanê ye. Ew welatekî ji her cûre atmosfer, avhewa, ol, karsazî, huner, gel, peyzaj, ziman û çandan e.

Şaristaniya Hindî bi hezaran salan vedigere, û hukumdar, şehreza û rêberên wê tomar hiştine ku hebûn û rastbûna şaristaniya Aryan li Hindistan û Sindhê şahidiyê dikin.

Gelek geştiyarên Ewropî serdana Hindistanê dikin û sêrbaz, şûr-bikarhêner û sêrbazên maran li kolanên wê dibînin, bawer dikin ku ev tiştê herî baş ê Hindistanê ye, bêtî ku hay jê hebin ku ev fîgur cewhera rastîn a Hindistanê temsîl nakin. Jiyanê rastîn û zindîtiya Hindistanê di çanda wê ya manewî de ye, ku ji demên kevnar ve ew kiriye potek helandinê ya ol û baweriyên.

Rast e ku Rojava dikare gelek pratîk, rêbaz û prensîbên baş ên bazirganiyê û pêşxistina çavkaniyên xwezayî û mirovî fêrî Hindistanê bike. Û rast e ku Hindistan hewceyê rêberên vîzyoner ên wekî Henry Ford û Thomas Edison e. Lê cîhana Rojava jî bi hişmendî an jî bi nehişmendî tî ye ji bo dersên pratîkî û giyanî yên ku Hindistan di seranserê dîrokê de pispor bûye.

Zanist li bajarên Rojava ewqas pêşketiye, gavên ewqas bilez avêtine ku pêdiviyên madî yên mirovan - stargeh, xwarin û cil û berg - bi hêsanî peyda dibin. Lêbelê, rehetiya laşî û madî bêtî rehetiya psîkolojîk, aştî û aramiya giyanî têrê nake.

Mîrata herî mezin û dewlemend a Hindistanê di rêbaz û rêyên manewî de ye ku ji hêla zanyarên manewî yên Hindî yên xwedî vîzyon û ronakbîr ve di nav sedsalan de hatine keşîfîkirin. Ev mîrat beşdarî çanda manewî û zanistî ya mirovahiyê bûye û berdewam dike.

Hindistan welatekî razên e, lê ev razên ku dilê xwe tenê ji bo kesên ku bi wan re hevxem in, ji bo kesên ku bi dilsozî û dilsozî li rastiye digerin vedikin.

Hindistan xwedî çiyayên herî bilind û bi heybet ên cîhanê ye: Hîmalaya Darjeeling li bakurê Hindistanê ji hêla bedewiya xwezayî ya bêhnbir ve pir caran wekî Swîsreya Hindistanê tê binavkirin. Her wiha li Delhiyê kaviyên kevînar ên qesr, keleh û qesrên mîran ên bêhempa, û her wiha Çemê Ganges ê fireh û bilindahiyên Hîmalaya, bi şikeft û vekîşînên wan ji bo hizirkirin û ramanê li ser ronahiya îlahî û şehrezayiyê hene.

Bajarê Agra li Hindistanê, bi yek ji ecêbên cîhanê, Tac Mahal, lûtkeya hunera mîmarî û xewnên herî xweşik ên mirovahiyê, ku di mermerê cilkirî û kevîrê nazîk de hatiye xemilandin, evîna mirovan nemir dike, pesnê xwe dide.

Hindistan her wiha daristanên tarî û daristanên qelew hene ku piling û şêr lê digerin. Hindistan her wiha asîmanek şîn heye ku di rojavabûnê de dema ku tîrêjên rojê vediguherin girseyek ji agirên porteçalî yên şewitî, bi heybetti û xweşîktir dibe.

Li Hindistanê her wiha bêhejmar cûrbecûr û rengên fêkî û sebzeyên rojhilatî û gelek nijadên mirovan hene, ku hemî bi hev re Hindistanê dîkin potek helandinê ya ecêb, ecêb û bêhempa.

Hindistan welatekî berevajîyên mezin e, ku dewlemendiya bêexlaq li kêleka xizaniyeke dijwar heye, û

lûtkeya paqijiya rewşenbîrê bi jiyaneke rojane ya dijwar re dijî. Li Hindistanê, hûn ê Rolls-Royce û erebeyên ga bibînin, mîna ku hûn ê fîlan di nav nivînên xemilandî û erebeyên hespan ên bi heybet de bibînin.

Li bakurê Hindistanê em mirovên bi çavên şîn û porê zer dibînin, lê li başûrê germtir em çermê tarî yê ku ji ber germahiya tava tropîkal reng sor bûye dibînin.

Ji destpêkê heta dawiyê, Hindistan bi rastî jî welatekî surprîz û nakokiyar e. Jiyan yekreng dibe eger ew rêyekê bişopîne. Lê li Hindistanê, mirov hîs dike ku jiyan serpêhatiyeke mezin e, tijî surprîz û razên ku mirov qet xeyal nedikir.

Dibe ku li Hindistanê avahiyên asîmanî yên fîzîkî an jî luks û şahiyên modern ên zêde tune bin ku demarên giyanî diêşînin.

Rast e ku Hindistan jî xwedî kêmasiyên xwe ye, mîna ku hemû millet jî xwedî kêmasiyên xwe ne.

Lê Hindistan xwedî asîmanberên giyanî ye: dewên giyanî yên dîlnîzm û rastî ku dikarin hevalên xwe yên mirovan fêr bikin ka meriv çawa ji her şert û mercên jiyanê kêfxweşiya giyanî ya bêkêmasî derdixe.

Ev Sûfiyên xwedî bingeheke zanistî, yên ku bi hewildan û ezmûnên xwe rastî û راستiyê nas kirine, dikarin alîkariya yên din bikin ku têgihîştina xwe pêşve bibin û avên teze yên aşî û razîbûnê ji axa jiyana xwe ya rojane derxînin.

Dîmenek esmanî li rojavabûnê

Mamosteyê jîr Paramhansa vîzyona xwe wiha vedibêje:

Ji balkona xwe, min ber bi rojava ve nihêrî, û bi baskên xeyalê, ez ber bi peravên asoyê dûr ve hilkişiyam. Li rast û çepê min, min du rêzeçiyayên çiyayî dîtî ku di demek kurt

de veguherin rengêk binefşî ya sirrî. Dema ku min dîsa nihêrî, destek nedîtî wan bi perdeyek şîn a kûr pêçabû. Li pişt min bajarê Guadalajara hebû, ku di şeva rojavabûnê de hatibû şuştin . Ezmanê rojhilat niha bi rengên pembe yê nerm xemilandî bû. Li pêş min dinihêrîm, çavên min bajarekî efsûnî yê giravên şîn di gola zêrîn de diherikîn.

Li vê arşîpela giravên şîn ên efsûnî, girekî mezin ji kevirên şîn ên kilsinî bilind dibû, dorpêçkirî bi ewrên volkanîk ên gewr-spî ku geyzerên lavaya sor-zêrîn ên agirîn dirijandin, mîna kevanekê ber bi gola aram ve diçûn. Agirên zêrîn ên tund giravên şîn di haloyên ronahiyê yê geş de pêçabûn.

Lûtkeya şîn û taca wê ya agirîn mîna cêwîyan li ser rûyê wê gola zêrîn a bêdeng dibiriqîn. Ê li rastê dûr, goleke piçûk û aram dibiriqî, li ser singa yek ji giravên şîn mîna heyveke tijî ku di nav pêlên ewran de avjeniyê dike.

Ez demek dirêj di bajarê rojavabûnê û ewrên mîna mîrajê de geriyam, li ser rûyê golê bi ronahiya zêrîn a nazik diherikî. Ê ew avên zêrîn ên bi komên qeşayê yê sor ên li her alî heta ber sînorê bêdawîtiyê belavbûyî çiqas bi heybet bûn.

Min xeyal dikir ku periyên ronahiyê yê piçûk giyanên diloan li ser vê erdê ne, û piştî ku bi serkeftî ji hemî ceribandinên jiyanê derbas bûn, destûr dihat dayîn ku ew bigerin û xewnên xwe li gorî dilê xwe pêk bînin. Her roj di rojavabûnê de, ev periyên xewnên xwe yê ezmanî di bajarên eterî de ku bi derya û golên zêrîn dorpêçkirî bûn, kurt dikirin. Li wir, li derveyî lepên xemgîniyê û li derveyî dafikên vê cîhana erdî bi hemî trajediyên û êşên wê, li derveyî hemî êşan, van hebûnan ronahiya sor nefes digirtin, tîrêjên portealî vedixwarin, û diçûn û nêzîk dibûn, di nav deryayeke ji roniyên pirreng de digeriyan û avjenî dikirin.

Li vir, ew periyên deryayê xewnên xwe pêk dianîn û xeyalên xwe tavi lê wek ku dixwestin pêk dianîn, dû re bi daxwaza xwe diheliyan û winda dibûn.

Li vir, wan mexlûqan ji xezîneyên razîbûn û razîbûnê kêf girtin, û bi comerdî xewnên hemû kesên ku serdana wan dikirin, di cîhana wan a ecêb û efsûnî de pêk anîn.

Li vir, ew ne mecbûr bû mîna mirovan li bendê bimîne û bixwaze da ku xewnên wê pêk werin û daxwazên wê pêk werin, lê wê xewnên xwe wekî ku dixwest dît û bi îradeya xwe hemû wan xewn û daxwazan bi dest xist.

Ew bajarê rojavabûnê li Giravên Xewnan xewnek bû ku di kûrahiya binhişê min de veşartî bû, û îro ew bi rastî jî rast derketiye. Bi rastî, min xezîneyên veşartî yên giyanê xwe dîtîn, û ronahiya wê min dorpêç kir, geşbûna wê min matmayî kir!

Aştî li ser te be

Çirayên ronîkirinê

Em ji Xwedê re ji bo diyariya her salek nû û ji bo hêvî û sozên pêkanîna ku ew ji me re tîne pesnê wî didin û şikir .dikin

Ji bo girêdana bi Xwedê re, ji bo pêkanîna guhertinên ecêb di jiyana kesên û di şert û mercên cîhanê de, û ji bo

pêkanîna aştî û biratiya mirovan, hêzek ji lavakirina dilsoz û
.ji dil mezintir tune

Em ji Xwedê dua dikin ku duayên takekesî yên dilsoz,
têgihîştinên bilind û zanîna zêde bibe hêzek giyanî ya pêroz
.ku guhertinek rastîn li ser erdê çêbike

Ey Xudan, me pêroz bike, da ku em bi ronahiya te û
çirayên ronîker ên te li ser rêyan rêberiya me bikin, û da ku
em evîna te di dilê xwe û dilê yên din de şiyar bikin, û
meşaleyên ronahiya zindî hilgirin û jêhatîyên xwe di tiştê ku
.te xweş dike û sûdê dide mirovan de bikar bînin

Alîkariya me bike ku em xwe bikin rêyên ku enerjiya te
ya kozmîk û ronahiya rêberiya te bi wan re biherike da ku
alîkariya yên din bike û bêbextî û êşa wan sivik bike, ji ber ku
bi saya te em xwedî hêz in ku alîkariya mirovahiyê û xwe
.bikin

Em pêroz in, ji ber vê yekê em dikarin bi kesên ku êş
.dikişînin re hevxiyê bikin
Em raman û niyetên baş li çaraliyê cîhanê belav dikin
Bila aştî û biratî bibin ezmûnek jiyanî
"Çawa li ezmanan, wisa li ser erdê jî"

Aştî yek ji navên Xwedayê Teala ye ku wî li ser Erdê}
{danî, ji ber vê yekê wê di nav xwe de belav bikin

* * *

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa re got ku
ew zehmet dibîne ku adetên xwe yên zirardar bi yên
:sûdmend biguhezîne û ji wî şîret xwest, ji ber vê yekê wî got

Divê hûn hêviya xwe-başkirinê winda nekin

Mirov tenê wê demê pîr dibe ku red dike hewl bide ku bi
awayekî erênî biguhere

Ew rewşa bêçalak, li gorî texmîna min, rewşek "pîramîd"
.a rastîn e

Dema kesek dibêje "Ez nikarim biguherim" û dîsa û dîsa
dubare dike
Ez jê re dibêjim: "Baş e, madem te biryar daye ku wisa
".bibî, li cihê xwe bimîne

Rewşa niha ya mirov çî dibe bila bibe, ew dikare bi rêya
dîsîplîna xwe, xwarina rast û şopandina rêbernameyên
.tenduristiyê ber bi baştir ve biguhere

Çima tu difikirî ku tu nikarî biguherî? Lawazbûna
rewşenbîrî sedema veşartî ya qelsiyê ye. Her kes xwedî
taybetmendiyên ku pêşveçûna wan sînordar dikin e. Ev
taybetmendî ne ji hêla Xwedê ve di xwezaya mirovan de
hatine danîn, lê ji ber çêkirina mirovan in. Ev kêmasiyên ku
.divê tu ji holê rakî ne, û tu dikarî

Ji bîr meke ku adetên mirovan ji îfadeyên derveyî yên
ramanên wan ên hundurîn wêdetir tiştek nînin

Dema ku tu biryar bidî ku biguherî, gelek hêz dê li hev
bicivin da ku piştgiriye bidin te û biryarên te yên erênî xurt
bikin

Û bi alîkariya Xwedê

Baxçeyê Sersalê

Dengvedana sala borî, bi xemgînî û kenê xwe ve, winda
bûne

Û li vir dengvedana sirûda Sersalê ye ku bi dilşewatî
:distirê, hêviyê radigihîne û bi çirpekî dibêje

"Jiyana xwe bi awayekî bêkêmasî ji nû ve biafirîne"

Dev ji giyayên tirsên kevin berde

Ji baxçeyê terikandî yê rabirdûyê, wî tenê tovên şahî,
destkeftî, hêvî, raman û kirinên baş, û xwestekên bilind û esil
kom kirin û parastin

Di axa şil a her rojek nû de, wan tovên bihêz biçînin, av
bidin wan û lûnêrîna wan bikin heta ku ew mezin bibin û
jiyana we bi feydeyên kêmdîtî yên kulîlkvedanê tijî bikin

:Sersala nû bi dengê bilind dibêje

Ruhê xwe, ku dîlê adetan e, şiyar bike û wî teşwîq bike"
ku hewlên nû û sûdmend bide. Qet dev ji hewildanê bernede,
û qet bêhna xwe venede heta ku tu azadiya herheyî bi dest
nexî û karmayê (li dûv û dûv encamên kiryarên berê yên
".herdemî bigere) bi ser nekevî

Bi hişek teze û bi kêfxweşiyek herdem nûvekirî serxweş,
werin em bi hev re şa bibin û mil bi mil ber bi mala bihuştî ve
.biçin ku em ê careke din jê dernekevin

Çîrokeke serkeftinê

Ez hîn jî cara yekem ku min îradeya xwe ji bo alîkariya
yên din bikar anî tînim bîra xwe

Ez û yek ji hevalên min wê demê hîn xort bûn, rojekê
:min jê re got

"Em ê pênc sed (xizan) kesan têr bikin"

"!Bi şaşmayî bersiv da: "Lê quruşek jî li cem me tune

Min ew piştrast kir û got, "Proje dê tevî vê yekê jî
berdewam bike, û ez bawer dikim ku pere dê bi rêya te
".werin

"!Wî bi henekî bersiv da, "Çi projeyek! Ev ne mumkin e

Hestê min ê piştrastbûnê min ber bi gotinê ve bir: "Bi tu awayî dayika xwe aciz neke, lê her tiştê ku ew ji te dixwaze".bike

:Piştî rojekê ew bi lez hat cem min û ji min re got

Ez di dema serşokê de bûm, dema ku diya min gazî min" kir, min dixwest bersiva wê bidim û bibêjim, 'Niha dema ku ez serşokê dikim min aciz neke,' lê li şûna wê min jê pirsî ka ew çi dixwaze, û wê ji min xwest ku ez biçim cem xaltîka xwe ya ku li nêzî mala me dijî, ji ber vê yekê min jê re got: 'Ez "'guhdarî dikim û guhdarî dikim

Dema ez çûm ba xaltîka xwe, yekem tiştê ku wê ji min" re got ev bû: 'Ew kurê dîn ê ku tu pê re yî kî ye? Te hişê xwe winda kiriye? Ev çi proje ye ku min bihîstiye ku hûn herdu dê "'!pênc sed kesan têr bikin

Ez ji wê hêrs bûm û min got, "Divê ez niha herim," û ez ji mala wê derketim Lê wê min rawestand û got, "Dibe ku hevalê te dîn be, lê fikra wî baş e. Vê banknotê bîst rupiyê .bigire" (ew di destpêka sedsala bîstan de pereyek girîng bû)

Kurik ewqas matmayî ma ku hema bêje bêhiş bû. Ew yekser bezî ba min û nûçe ji min re got. Dema ku em çûn birinc û hin pêdiviyên din ên ji bo şahiyê bikin, cîranan ji plana me bihîstibûn û xwarineke din pêşkêş kirin. Di dawiyê !de, me du hezar kes (2000) têr kirin

Heman îradeyek ku bi herikîna pêroz ve girêdayî bû,
yekem pirtûkxaneya ku damezrand, Pirtûkxaneya Saraswati
.li Kalkuttayê, afirand

Dema ku hûn biryar bidin ku kirinên baş bikin, hûn ê
wan bi dest bixin ger hûn îradeyek dînamîk û bibandor bikar
bînin. Di çî şert û mercan de bin jî, ger hûn berdewam bikin,
Xwedê dê rêbazan biafirîne da ku hûn bi wan bigihîjin tiştê
.ku hûn dixwazin

Ev ew rastiya ku Îsa Mesîh dema ku got, behsa wê kir:
"Heke baweriya we hebe û guman nekin... hûn dikarin ji vî
"çiyayî re bêjin: 'Biçe û xwe bavêje deryayê,' û ew ê bibe

Û di hedîsa pêroz de: Dema ku hûn gazî Xwedê dikin, di]
[duayên xwe de bi îsrar bin

Eger tu bi berdewamî îradeya xwe bikar bînî, bêtir ku
astengî hebin, tu dê dîsa jî bikaribî serkeftin, tenduristî û
hêza alîkariya yê din bi dest bixî, û ji her tiştî girîngtir, tu dê
lihevhatinê bi Xwedê re bi dest bixî. Ev îradeya ku divê were
pêşxistin e: îradeya ku okyanûsên dudilî û têkçûnê ji bo
.kirina qenciya û bidestxistina tiştê ku tê hêvîkirin ziwa dike

* * *

Li kêrhatiyên geş ên hebûna xwe binêre, û li wir tu dê
potansiyeleke bêdawî ji bo bedewî, şehrezayî û paqijiyê
bibîn

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku hûn sala nû bi vê
baweriya xurt pêşwazî bikin ku hûn dikarin xwezaya bilind a
.di hundurê xwe de nîşan bidin

Jîngeh û encamên kiryarên berê te bi taybetmendî,
taybetmendî û adetên taybetî dorpêç kiriye, lê ev tenê
xuyangên demkî ne, û di bin wan de xwezaya te ya rastîn -
giyanê esilzade - heye ku xwedî azadiya mutleq e ku avantaj
û taybetmendiyan ku tu dixwazî hebe û nîşan bidî dema ku
.tu rolên xwe li ser dikê vê dinyayê dilîzî, hilbijêrî

Gelo di dilê we de xwestekên giyanî hene ku diherikin, di
dilê we de lêdidin, we teşwîq dikin ku hûn wan di rojeva xwe
ya sala pêş de bi cih bikin? Ger bersiv erê be, rabirdûyê jî bîr
bikin, dersên ku jê fêr bûne biparêzin, û bi bereketa Xwedê
berdewam bikin da ku hûn bigihîjin tiştê ku hûn dixwazin bi
.dest bixin

Wan her roj wekî derfetek nû dihesibandin da ku adet û
hewesên nebaş kontrol bikin, di aştîyê de bijîn, evînê bidin û
.geşbînî û şahî li vê dinyayê belav bikin

Gava ku hûn îradeya xwe ji bo guhertinên erênî şiyar
dikin û bi kiryarên xwe piştgirî didin wê, hêzên kozmîk ên
nedîtî yên ji Xudanê Dilovan dest bi xurtkirina hewildanên we
dikin. Her ku hûn di biryarên xwe de israr bikin, hêzên
qencyê di jiyana we de ewqas mezintir û bihêztir dibin - ev
.qanûnek îlahî ya neguherbar e

Dibe ku roja yekem dijwar be, lê dibe ku roja duyem
hinekî hêsentir be, û roja sêyem hîn hêsentir be. Piştî çend
rojan, hûn ê bibînin ku serkeftin mimkun e. Ê ew kesên ku

berdewam bikin û hewlên xwe ji bo salekê bidomînin, dê
.bibînin ku ew hatine guhertin

Ji bo kesên ku xwedî armancên giyanî ne, em dibêjin:
Bila xwesteka girêdana bi Xwedê re tiştê herî mezin di jiyana
we de be. Bi saya fikirîna li ser Xwedê û hizirkirina li ser Wî,
em piştrastiya bê guman distînin ku Ew ji me heta hetayê
hez dike ji ber ku em aîdî Wî ne, bêtî ku em gavên xelet
.bavêjin ber bi aliyê xelet ve

Dema ku em hîs dikin ku bê şert û merc ji me tîn
hezkin, ma ev yek me motive nake ku em çetirîn xwe bikin
û alîkariya me nekin ku em dev ji rabirdûyê bi hemî tîkçûn û
dîlşikestinên wê berdin? Dema ku em hîs dikin ku em tîn
hezkin û kesek heye ku ji me hez dike, em xwe aram hîs
.dikin û dilê me şa dibe

Tevî hemû erk û çalakiyan, divê em hinek dem ji bo
kûrahiya xwe veqetînin, xwe lêkolîn bikin û giyanên xwe bi
.evî û aştiya Xwedê nû bikin

Eger em ji Xwedê hez bikin û her roj bi dilsozî bixebitin
ku dilê wî xweş bikin, tiştek dê nikaribe pêşveçûna me ya
.giyanî asteng bike

Ji bîr mekin hevalên min, û bi alîkariya Xwedê, hûn ê di
sala nû de bextewariyek biceribînin ku we berê qet xeyal
.nedikir

Bi îradeyek barkirî bi biryardarî
Bi baweriyeke bêdawî bi şîyanên giyanê mirovan
Bi baweriyeke bêdawî bi Xwedê
Werin em ji vê salê xatirxwestinê bikin û sala nû pêşwazî
bikin

Tevî guhertinên ku cîhan tê re derbas dibe û bandora
wan guhertinan li ser jiyana me, heke em bi aqilmendî û
têgihîştinê ji bûyerên rojane yên ku bi lez diqewimin wêdetir
.binêrin, em ê têgihîştinê bi dest bixin û dersan jê derxin

Her yek ji me rolek heye ku di sehneya demê de bilîze, li
.cîhê ku bûyerên îro vediguherin xewnên pêşerojê

Bûyerên dramatîk û şert û mercên pê re girêdayî
armancek yekane pêk tînin: yek bi yek gelek fezîletên di
hundurê me de şîyar bikin. Her ezmûnek ku em pê re rû bi rû
dimînin hêzek veşartî di hundurê me de eşkere dike da ku
.em bi aqilmendî û bi bandor pê re mijûl bibin

Xwedê şîyanên me yên mezin di hundirê me de danîne,
û gava ew tînin aktîfkirin, di jiyana me de dibin çavkaniyek
.girîng a bereketê

Tew eger şert û mercên derveyî her tim di bin kontrola
me de nebin jî, em her tim dikarin di hundirê xwe de
hilbijêrin ka em dixwazin çi bin, ku mifteya pêşveçûna me û
.pêşveçûna mirovahiyê li ku ye

Her giyanek ku azadîyê dixwaze divê bi zanebûn soz
bide ku ber bi baştir ve biguhere, û dema herî guncaw niha
ye, dema ku niyet li ser girtina biryaran û pabendbûna bi
.guhertinê re ne

Divê mirov ne bermahiyên statîk bin, nekaribin ji
nûvebûna psîkolojîk û giyanî sûd werbigirin. Divê
taybetmendiyên qehremanî yên di hundirê me de werin
.şiyarkirin û barê tirs û nezelalîyê ji holê were rakirin

Dema ku mirov xwe îqna bike ku Xwedê jê hez dike û ew
her tim bi wî re ye, ne rabirdû dikare wî girêbide û ne jî
.pêşeroj dikare wî bitirsîne

Li pişt çirûska jiyana mirovan agirê îlahî heye
Li pişt tîrêjên ramana mirovan, ronahiya mezintir a
Xwedê dibiriqe
Li pişt pêla aqilê têgihîştî okyanûsek mezin a zanîna
gerdûnî heye
Li derveyî evîna mirovan, evîna îlahî lêdide ku dil tijî dike
û xwestekên wî têr dike

Di cîhanek ku bi guherîn û lerizînê serdest e, tek tiştê
.sabît ku naguhere têkiliya me bi Xwedê re ye

Bila biryara dawî ew be ku ew girêdana pêroz xurt bibe û
bi ahengek hişmend bi diyarê herî comerd ê jîyan, hêz, evîn
.û bextewariyê re bijî

Da ku mirov di tenêtiya giyanê xwe û kûrbûna xwe de
Afirînerê xwe nas bike

Divê ew her roj ji xwe bipirse gelo ew jiyana xwe bi
qanûnên rastî û evînê re, ku qanûnên îlahî yên gerdûnê ne, li
.hev tîne

Werin em aştiya Xwedê ya di hundurê xwe de bi cih
bînin

Werin em guh bidin dengê wijdanê
Werin em dîlovaniya xwe berfireh bikin da ku yên din jî
tê de bin

Bi ramanên xwe yên erênî û kiryarên xwe yên ahengdar,
em dikarin hêzên qenciyê xurt bikin ku bi kerema Xwedê
.dikarin di vê dinyayê de veguherînen bingehîn çêbikin

* * *

Îro mirov dikare ji xwe re piştrast be ku ew ê rêyeke rast
bişopîne, lê sibê dibe ku ew ji wê rêyê dûr bikeve û xwe
.bibîne ku dev ji biryarên xwe yên erênî berde

Divê qelsiyên di jiyana me de neyên qebûlkin. Her kesê
ku dikare di prensîbên xwe de bi îsrar bimîne tevî hemû
ceribandin û bandorên derveyî, li ser rêya rizgariyê ye, û her
kesê ku aqilmendiyê wekî rêberiya xwe digire, dê li ser
.xeyal, sînorkirin û astengiyên jiyanê bi ser bikeve

Mirovên aqilmend heta dawiyê aqilê xwe diparêzin û bi
wêrekî û baweriyeke bêdawî li jiyane dinêrin, çî şert û
mercan de jî divê ew pê re rû bi rû bimînin

Her kesê ku dev ji îradeya xwe berde, teslîmî rewşên
xwe bibe û dev ji hewildanê berde, xwe şermezar dike û dem
.wê ji bîr bike

Mirov ew e ku adetên xwe yên rast û çewt xwedî dike, û
gava ku ew dibêje "Ez nikarim biguherim", ew xwe mehkûmî
.têkçûnê dike

Dema ku mirov ji xwe re piştrast dike ku ew tevî êrîşên
adetên xirab û ramanên neyînî jî xurt û azad e, û ew dev ji
hewildana baştirkirinê bernade, ew rê li ber hêzên qencyê
yên di hundurê wî de vedike ku werin alîkariya wî û piştgiriya
.bidin wî

Çiqas kiryarên mirov xelet bin jî, divê ew jiyana xwe
vekole û hewl bide ku alîkariya xwe bike û tiştê rast bike, û
.hemû kiryarên xelet bi alîkariya Xwedê dê bibin kirinên baş

Ji arşîvê: Hêrs û Bîranîna Fîl

Ew kesên ku aştiya hundirîn dixwazin divê fêhm bikin ka
.hêrs çawa çêdibe û pir caran encamên xirab çêdike

Ji ber windabûna hevsengiya navxweyî ya ji ber hêrsê,
.gelek kes li dijî îradeya xwe bûne sûcdar û kujerên xwînawar

Astengkirina xwestekan hişê mirovan kor dike Dema ku
mijê xwestekan hişê mirovan digire, ew hişê xwe winda dike
.û bi awayekî ku ji mirovekî esilzade re ne layiq e tevdigere

Windakirina aqil têgihîştina xwerû tevlihev dike, ku hêza
.ajotinê ya li pişt hemû kiryarên saxlem û niyeta baş e

Dema ku dîreksiyona wesayîta derûnî ya mirovekî xirab
bibe, ew ê bê guman qezayekê bike û dibe ku xwe di nav
.xendekek êş û xemgîniyê de bibîne

Bo nimûne: Mêr bi kêfxweşî erebeyê diajo, û di rê de ber
bi parkê ve, jina wî jê dixwaze ku li şûna parkê, biçe mala dê
.û bavê wê, û li vir kêfxweşiya wî vediguhere hêrsê

Min ev mînak hilbijart ji ber ku ew tiştekî asayî ye. Di
rewşên normal de, encam an ew e ku mêr daxwaza jina xwe
red dike an jî bi nerazîbûn û nerazîbûnê razî dibe, û ev yek bi
gelemperî diqewime. Di her du rewşan de jî, hêrs serdest
.dibe, atmosfer aloz dibe û aştî têk diçe

Di hin rewşan de, hêrs dikare ji bo kesên xwedî mizacê
tund veguhere trajediyek. Hêrs dikare bandorê li bîranînê
bike, an jî şofêr dikare ji bîr bike ku bi baldarî û baldar ajotinê
bike, an jî dibe ku çavdêriya nîşanên trafîkê neke, ku di
encamê de dibe sedema pevçûnek an jî, Xwedê neke,
.mirinê

Di encamê de, hêrs çerxa îradeyê di erebeya jiyane de
asê dike û nahêle ku ew bigihîje armancên xwe yên maddî û
.manewî

bîranîna fîl

Ew şiyana ku jê re "hafize" tê gotin, diyariyek ji Xwedê
ye ji bo mirovahiyê, û ew çî nîmetek mezin e! Hafize ji
heywanan re jî tê dayîn; bêyî wê, ew ê nikaribin zarokên xwe
nas bikin. Hin heywan xwedî bîranînên pir baş in, wekî çîroka
.jêrîn a li ser fîlekî nîşan dide

Dema ku fîlekî pir mezin dar dibirrî, wekî ku gelek fîlên
perwerdekirî li Rojhilat dikin, kurek nêzîkî wî bû, bi derziyekê
.li qurmê wî da û reviya

Salek piştî wê bûyerê derbas bû, û heman fîl li ser rê
rastî heman kurik hat. Ev kêliyê nisbeten guncaw bû ku fîl
tola xwe hilîne, ji ber vê yekê, qurmê xwe li dora kurik pêça
û bi tundî ew avêt aliyê din ê rê. Bi vî awayî, heywan xwedî
.bîranîn in

Min gelek xewn dîtine, û niha ez şiyar im û li ser
gorîgeha giyanê xwe ez mûmên bîranîna berdewam a te
.vêdixim, Xwedayê min

Bi çavên xwe, yên ku qepaxên wan ji xewa xewê
derketine, ez li rûyê te yê bedew dinerim û ji dîtina roniyên
wê yên pîroz kêfxweş dibim

Û bi kerema te ez fêm kirim ku tenduristî û nexweşî

Jiyan û mirin

Ew hemî cureyên xeyalan in

Min romana "Xewnên bi Rengên Geş Boyaxkirî" xwend û
qedand.
Li ser perdeya xeyalên geş

Û niha ez te wekî yekane rastiya hebûnê dibînim

Kanalên vekirî bihêlin

Piraniya mirovan heta ku bi pirsgirêkên cidî re rû bi rû
nemînin, bi ciddî li ser Xwedê nafikirin, û wê demê ew li
bendê ne ku ew mudaxele bike û wan ji vê rewşa dijwar
rizgar bike.

Yek ji ronakbîran got: "Heke tu Xwedê di havîna jiyana
xwe de venexwînî mêvanê xwe, ew di zivistana jiyana te de jî
".nayê ba te

Ev nayê wê wateyê ku Xwedê naxwaze alîkariya me
bike. Ew dixwaze destê alîkariyê dirêj bike û me ji êşa me
rizgar bike. Lêbelê, dema ku em bi salan bi awayekî dijîn ku
li dijî qanûnên Wî ye û bi hizirkirinê bi Wî re têkilî daynin, hiş
bi komek xeyalan bargiran dibe û kanalên ragihandinê bi
Xwedê re ji ber tirs, xwestekên xweperest, guherînên hestan,
hêrsê, serhişkiya kor, adetên xirab û neyînîtiyê têne asteng

kirin. Bi vî awayî, êdî kanalek vekirî tune ku alîkariya îlahî
.dikare biherike ber bi me ve

Eger em nikaribin ramanên xwe amade bikin û rêyên
jiyanê vekirî bihêlin, em ê nikaribin bi pirsgirêkên ku di
rêwîtiya jiyana me de dê li ser her yek ji rêyên me re derbas
.bibin re rû bi rû bimînin - û wan bi ser bixin

Tê gotin ku zilamekî ku ji Xwedê hez dikir, bi gotina navê
Wî yê pîroz bi baldarî û evînek kûr, bêyî ku çi dikir, ew dît. Wî
ev kiryar ji zarokatiya xwe ve dest pê kir û ewqas bi xîret
.berdewam kir ku ew navê Xwedê di xewa xwe de jî digot

Her ku ew mezin dibû, ew ê ji daristanên qelew ên ku bi
piling, kobra, dûpişk û kêzikên jehrîn tijî bûn, derbas bibûya,
.bêyî ku ji bilî perçeyek qumaş û sandalan tiştek li xwe bike

Xelk ji wêrekiya wî matmayî diman û bi matmayî
dipirsîn: "Ma tu carî ji aliyê wan heywanên hov û kêzikên
:zirardar ve zirar negihîştiye te?" Ew ê bersiv bidaya

Bê guman, min qet zirar nedîtiye, ji ber ku ez her gav"
"navê Xwedê bi xwe re hildigrim û ew parastina min e

Her wiha em dikarin bizanin ku parastina Xwedê me
dorpêç dike. Ew her gav amade ye da ku bêbextiyên me
sivik bike û ji me re bibe alîkar ku em ji pirsgirêkên xwe
derbas bibin, lê divê em xwe ji bereketên Wî re vekirî bihêlin,
bi fikirîna li ser Wî, dua kirina wî, û dema ku erkên xwe pêk
.tînin, di dilê xwe de bi Wî re têkilî daynin

Eger em wisa bikin, em dikarin li hember tofanan li ber
xwe bidin, û pirsgirêkên dijwar û krîzên krîtîk dê nikaribin me
.têk bibin an jî biryardariya me bişkînin

serbilindiya giyanî

Dilnizmî avantaja herî mezin e li ser rêya giyanî, û
.pêşxistina dilnizmiyê mezinbûna xwe lez dike û diparêze

Ger mirov bixwaze bigihîje armanca xwe, ku ew jî ew e
ku bi Xwedê re di ahengekê de be û hebûna Wî hîs bike, divê
dilnizmî bingeha ku mirov jiyana xwe ya giyanî li ser ava dike
.be

Cîhan pesnê destkeftî, mal û meqaman dide, û hewl
dide ku pesnê û heyraniya yê din bi dest bixe, lê divê
lêgerîner bala xwe ji xweya piçûk, "ego", biguhezîne xweya
.bilindtir

Dilnizmiya rastîn tê wateya bi teqezî zanîna ku Xwedê di
her tiştî de her tişt e, û bi pêşxistina armanceke mezintir ji
bo bidestxistina kerema Xwedê, ji armanca têrkirina egoyê
.xilasbûn

Ew her wiha li ser devjêberdana xweperestiyê bi çandina
evîna îlahî û zivirîna ber bi Xwedê ve ye, ku çavkaniya her

tiştê ku em lê digerin û hewl didin bigihîjin an jî bi dest bixin
.e

Serbilindiya giyanî ceribandinek eşkere ye, û divê
lêgerîner ji vê êşê haydar be ji ber ku ew her têgihîştina
.Xwedê an jî îhtîmala ragihandinê bi Wî re vedişêre

Heger şagirt bi dilpakî hewl nede ku dilnizmiyê bi dest
bixe, ew ê meyla bikeve nav dafikên xeyal û xefikên
.pûçbûnê

Bi rastî, mirov dikare li ser gelek lawaziyan bi ser bikeve
û di rê de pêşketinên mezin bi dest bixe, lê dibe ku ji ber
.ceribandina pozbilindiyê bikeve

Rebê Gerdûnê û Agahdarê Wijdanê dizane ka di dilan de
çi heye, û ew kesên ku bi manewiyeta xwe pesnê xwe didin,
.wê winda bikin

Ew kesên ku bi ezmûnên xwe yên giyanî serbilind in, bi
girîngiya xwe qirêj dibin, an jî bi gotineke din, ew dest pê
dikin ku xwe wekî kesên taybet bifikirin, û dibe ku bereketên
.ku wergirtine winda bikin

Ew kesê ku xwe-rûmet li ser bereketên îlahî yên di
hundirê wî de serdest be, diyariyên giyanî bi xeletî bikar tîne,
û dû re Xwedê dersa dilnizmiyê dide wî şagirtî bi vekişîna
bereketên xwe ji wî heta ku ew têgihîştina giyanî bi dest bixe
û rêya xwe rast bike. Lê ew vê yekê ji evînê dike, ji ber ku
gava dilê şagirt bi hemû dilnizmiyê ji Xwedê re vedibe, fêm

dike ku ew bi tevahî bi Xwedê ve girêdayî ye, wê hingê ew
.pîvanek tevahî ya kerema îlahî bi dest dixe

Dema ku jiyana şagirt bi dîlnizmiyê tijî dibe, bîhna
dîlnizmiyê lînêrîna îlahî dikişîne, bereket li ser şagirt
.dadikevin û jiyana wî bi aşî û evînê tijî dibe

Xwezaya mirov

Raman bêdawî ye, ji ber ku çî qada xwendin an
pisporiya we be jî, gava ku hûn hişê xwe bidin ser wê
materyalê, ew ê bêdawî ber bi wê alî ve biçe. Her weha
bêdawî ji şehrezayî an agahdariya ku hûn dikarin bikar bînin
.û jê sûd werbigirin re heye

Ma hûn dizanin, hevalên min, ku her yek ji we van
peyvan bi awayekî hinekî cuda ji yên din şîrove dike? Sedem
.ew e ku pêvajoya fikirînê ji kesekî bo kesekî din diguhere

Ji ber ku her kes di xweza û awayê fikirîna xwe de
bêhempa ye, bertek û bersivên wan di her rewşê de ji yên
her kesî cuda ne. Xwezaya wan a hundurîn berhevoka
raman, hest, bertek û motîvasyonên wan e - û ev, di encamê
de, xwezaya magnetîzma wan, an jî hêza kişandina wan
.diyar dîkin

Magnetîzm hêza herî mezin e ku hûn dikarin bi wê re
.heval, sempatî û niyeta baş bikişînin

Em hemû dixwazin ku bala me bikşînin ser me û li ber
çavan bên girtin; kes naxwaze were paşguhkirin an jibîrkirin.
Heta zarok jî bi zanebûn bi hin awayan tevdigerin da ku balê
.bikişînin

Em jî dixwazin ji aliyê yê din ve bên hezkirin û
teqdîrkirin. Lê çend ji me heman têgihîştin û girîngiyê didin
?yê din ku em difikirin ku em ji wan heq dikin

Em bi xwe re gelek hev xem in û kêmasiyên xwe efû
dikin, di heman demê de em bi tevahî amade ne ku şaşiyên
.yê din rexne bikin û şermezar bikin

Ma em dikarin li ber yê din bisekinin û hemû
kêmasiyên xwe yê ji zarokatiya xwe ve ji wan re vebêjin?
.Bersiv na ye

Lê heta ku em reftarên baş fêr nebin, em nikarin nîşanî
.yê din bidin ka ew çawa baş tevdigerin

Mafê me tune ku em li hember qelsiyên yê din
bêtehamul bin eger em bi xwe ji wan cefayê bikşînin

Cîhan tijî mirovên ku dixwazin yê din sererast bikin lê
xwe rast nekin e. Heta ku em xwe nirxandinek avaker nekin,
.roj û sal dê bêyî ku em biguherin derbas bibin

Tiştê ku em hewce ne xwe-îslahkirin e, ji ber ku gava em
xwe-îslah bikin, em ê bi mînaka xwe ya baş bikaribin bi
.hezaran kesan îslah bikin

Bi rastî, kiryar ji gotinan bihêztir in

* * *

Ilhamên giyanî bi berdewamî nû dibin û aşî û şahî bi
xwe re tînin

Hişmendiya giyanî wek bayekî nerm dest pê dike û dû re
xurttir dibe heta ku dibe bayekî pêroz ku bermahiyên
nezanînê, kaviên xerabiyê û komên xweperestiyê ji holê
.radike

Di xwesteka hejmareke zêde ya dilxwazên Ronakbîriyê
de, ku dixwazin bigihîjin astek gerdûnî ya ahengek û
.têgihîştina giyanî, nîşanên dilxweşker derdikevin holê

Bi qasî ku em bi pêlên aştiyê re di ahengekê de bin, em
ji xwezaya xwe ya giyanî û girêdana xwe bi çavkaniya xwe
.ya îlahî re bêtir haydar dibin

Evîna îlahî ramanan paqij dike
Ew hestan paqij dike
Û ew hişmendiyê şiyar dikin

Hikmeta îlahî kûr, sade û bilind e, û her kesê ku bi wê re
lihevhatî be, xwediyê pergalek hundurîn e ku rêya rast nîşanî
.wî dide da ku ew neçe rêya xwe ya rast

Hikmet û evîna îlahî bi qasî ku ramanên me destûrê
didin ku ew nêzîkî me bin, ew qas nêzîkî me ne

Çawa ku jeneratorek elektrîkê ronahiyên bajêr bi
elektrîkê dide, ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne jî
enerjiya ronî distînin ku alîkariya wan dike ku tarîtiya di
.giyanê xwe û li dora xwe de belav bikin

Ew kesên ku bi rastî ji Xwedê hez dikin û jiyana xwe li
gorî qanûnên gerdûnê diguncînin, gelek hêz, aştî û bereket
.biceribînin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bi bereket û
îlhamên mezin şax bike
Û bila Ew biryardariya me bi enerjî û şiyana xebata
.berhemdar û xizmeta bê fedakarî tijî bike
Û ku em bi bîranîna berdewam a Wî, çavkaniya hemû
qencî, kerem û hebûnê, dijîn

Ji arşîvê: Çîroka dara xwestekan

Demek dirêj berê, mirovekî bi navê Harry li Hindustanê
dijiya û gelek salan li Hîmalaya geriya da ku li dareke nadir a
.bi navê Dara Xwestekan bigeriya

Efsane dibêje ku ev darên ecêb tenê ji hêla kesên bêkes
ve têne dîtîn wekî xelatek ji bo asketîzma wan û pratîka wan
a hişk a dîsîplînên giyanî. Tê gotin ku ev dar xwedî hêz in ku
xwestek û daxwazên her kesê ku di bin şaxên wan de rûdine
.bicîh bînin

Harry yê bêkes di kûrahiya dilê xwe de hîs dikir ku ew
hêjayî dîtina wê darê ye, ji ber pratîka xwe ya dirêj a
cûrbecûr tedbîrên hişk, tama xwe ya bi dilxwazî ya
zehmetiyê, û pabendbûna xwe bi dîsîplîna hişk a ku ji xwe re
.danîbû

Lê tevî van hemû lêgerînên giyanî, dersên ku ew hîn fêr
nebûbûn hebûn. Her çend wî zanîna îlahî dixwest jî, wî
.xwestekên din ên biçûktir jî dihewîne

Di nav wan daxwazan de hesreta dîtina Dara Xewnan jî
hebû. Rêyên çiyayî yên asê lingên wî yên tazî di lêgerîna wî
ya bînavber a ji bo tiştê xwesteka dilê wî û pêkanîna
hesretên wî yên herî kûr de westandin. Hestên wî yên
hundurîn her tim wî piştrast dikirin ku daxwaza wî dê were
qebûlkin ku di dar wekî xelatek xwezayî ji bo hewildanên wî
yên giyanî, ku ji kapasîte û berxwedana mirovekî asayî
.derbas dibû, li benda wî bû

Hevalê me di hestên xwe de rast bû. Li yek ji geliyên
Hîmalaya, dareke pelfireh dît ku bi saya têgihîştina xwe ya
giyanî, wî tavi lê wekî gencîneya ku demek dirêj lê digeriya û
.dixwest bibîne nas kir

Di cih de û bi kelecaneke mezin, ew nêzîkî şaxên
pêşwazîkar ên darê bû û li bin wê rûnişt. Ji bo ku hêzên

bêhempa yê n vê dara bêhempa biceribîne, Harry çavên xwe
girtin û ji xwe re got, "Ger ev Dara Xewnan be, bila ew ji bo
"!min wekî kelehek mezin çêbibe

Hêj ev fikir di hişê wî re derbas nebûbû, qesreke mezin li
kêleka darê xuya bû, ku bi baxçeyên kesk ên tijî gulên teze,
.reyhana bîhnexweş û darên bilind dorpêçkirî bû

Harry ji vê mûcîzeyê kêfxweş bû û bi kêfxweşiya ku
daxwaza wî ya herî delal pêk hat, tijî bû, ji ber ku wî di
dawiyê de Dara Xwestekan a ku ew demek dirêj lê digeriya
dîtibû. Wî demek dirêj li bendê nema berî ku daxwaza xwe
ya din bibêje, û got: "Ez dixwazim li dora xwe koroyek ji
keçikên bedew bibînim ku xwarinên herî xweş û xweş li ser
tepsiyên zêrîn pêşkêşî min dikin û vexwarinên ji her kûpên
".zîv şîrîntir dixin nav qedehên ku mîna zêrê geş dibiriqin

Di çirkeyekê de, daxwaza wî pêk hat, ji ber ku wî li ber
xwe maseyek dît ku tijî her cûre xwarinên xweş li ser
tepsiyên zêrîn dihatin pêşkêşî kirin, û keçikên bedew
cûrbecûr xwarin û vexwarinên ku li gorî padîşah û mîran in
.pêşkêşî wî dikirin

Piştî kêfa şîva dewlemend û bêhempe, hevalê me dest
bi vekolîna mala xwe ya nû kir. Ew ji derenceyên mermerî
yên cilkirî derket û di odeyên bi gewherên xemilandî yên geş
.û geş de geriya

Di dawiyê de, tenêyê me yê bextêwer ji meşê westiya û
li yek ji odeyên qata erdê li aramî û bêhnvedanê geriya.
Paceyan nizm ên wê odeyê ji aliyê şaxên dirêj ên Dara
.Xwestekan a bi heybet ve hatibûn siya kirin

Dema ku ew li ser nivînek nêzîkî pencereyê dirêj bû, wî
dît ku şaxên stûr ên dara xwestekan ronahî asteng dikirin, û
wî tenê hîs kir û tirs ket dilê wî. Bêdengî tenê bi çend
dengên dihat şikandin, ku ew meraq dikir gelo ji baxçe an ji
heywanên kovî yê daristanê yê ku bi azadî li pişt dîwarên
.qesrê digeriyan dihatin

Wî ji xwe re got: Eger yek ji pilingên daristanê bikaribe ji
pencereyê derbas bibe dê çi bibe? Wê demê ew ê min bixwe
.û ev ê dawiya min be

Hê ku ew ramana tirsê hat bîra wî, pilingekî hov ji
pencereyê ve bazda, ew kesê tirsonek girt û bir da ku wî
.bixwe - bi rastî jî çarenûsek tirsnak

Mixabin, Harry fêhm nedikir ku Dara Xwestekan di
navbera ramanên baş û xerab de cudahî nake. Armanca wê
tenê pêkanîna daxwazên kesên ku ew dihevinin bû. Bi rastî,
Dara Xwestekan bi awayekî bêkêmasî wêneya derûnî ya
bihêz a Harry yê tenêtxwaz temsîl dikir, û ew ramana wî ya
.dawîn bû

Her kes di bin dara xwestekên xwe de dijî, ku hemû
xwestekên wan pêk tîne. Ew dar îradeyê ye. Îradeya
mirovan, ku nîşaneyê îradeya îlahî ye, di eslê xwe de
.xwediyê wê hêzê ye ku hêvî û xwestekên mirovan pêk bîne

Lê her kesê ku nizane çawa xwestek, hewes û ramanên
xwe kontrol bike, divê hezar caran ji Xudanê xwe re şikir bike
ji ber ku ramanên wî yê bêdîsîplîn tavilê pêk nayên, wekî

din xwestekên hov dê bibin sedema xuyangkirina otomatîk a
pilingên nêçîrvan û birçî ku aramiya giyanê dişkînin, hestiyê
bextewariyê dişkînin û oaza aştiya giyanî vediguherînin
.çoleke bêber

Ev dersek baş e ji bo ku meriv dema ku di bin şaxên
Dara Xwestekan de rûdine, ramanên xwe li ser tiştên erênî û
baş bisepîne, ku ew jî îradeya xurt û aqilê bihêz ê mirovan
.nîne

Divê mirov ji balkişandina ser tirs, têkçûn, nexweşî û
nezanîne û ji fikirîna berdewam a li ser wan haydar be, da ku
ev aliyên neyînî mîna cinawirên ji tariya nenas derkevin û
pirsgirêkên cidî biafirînin ku çareserî an kontrolkirina wan
.dijwar be

Ramanên neyînî tenê zîrarê didin wî/wê kesê ku wan
dihewîne; bila ew bi ramanên erênî werin guhertin ger mirov
.ji bo xwe û yên din başiyê bixwaze Û serkeftin ji Xwedê tê

* * *

Ji bilî diyariyên madî, Xwedê bawerî û têgihîştina giyanî
dide me

Û ji bo wan ên ku berê xwe didin Wî û baweriya xwe pê
tînin, Ew hişmendiya îlahî ya herî bilind dide

Diyariyên pîroz ew in ku dilan dixin, xwezaya hişk
diguherînin, giyanan ji xemsariya giyanî hişyar dikin, û

hevnasîn û ahengek di navbera endamên yek malbata
.mirovan de teşwîq dikin

Ew kesên ku Xwedê nas dikin ne tenê bi gotinên xwe
yên aqilmend û mînakên xwe yên bêkêmahî hîn dikin, lê di
heman demê de evîna îlahî ya paqij û bê şert û merc didin
me. Di ronahiya wê evînê de, em vîzyonek nû ya potansiyela
.xwe ya bilindtir bi dest dixin

Yên ku Xwedê hîlbijartiyê tên vê dinyayê da ku kerema
Wî bidin me û ronahiya hundirîn nîşanî me bidin ku me bi
dest digire û ber bi mala ezmanî ve dibe, da ku dilê me ji her
cûre bêhêvîti û tariya dinyayê azad bibe, û ew me teşwîq
dikin, me piştrast dikin ku em di mîrateya îlahî de xwedî par
.in û em dikarin bi hişmendiya kozmîk re têkilî daynin

Her ku mirov bi Afirînerê xwe re li hev dike, gunehên wî
dişkên, qelsiyên wî vediguherin hêzê, û ew fêhm dike ku
.giyanê wî di eslê xwe de paqij e û nêzîkî Xwedê ye

Dema ku ronahiya îlahî ya herdem geş li ser kesê ku wê
dixwaze dibiriqe, ew fêhm dike ku cewhera îlahî di nav wî û
yên din de jî heye, tevî perdeyên stûr ên ku nahêlin ew di
.giyanên ku di bin bandora xeyalê de ne, bibiriqe

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku diyariya diyariyan bide
me: hesta di hişmendiya me de ya aştiya bilind, evîna bilind
.û kêfxweşiya bêwate

Tekane tiştê ku divê em bikin ev e ku bi evîn û baweriyê
berê xwe bidin dilê gerdûnê ku evîna wî bêdawî ye û dayîna
wî bê sînor e

Xwedê dixwaze me pêroz bike û ji kerema xwe bide me,
lê divê em dilên xwe vekin, bêrêkirinên xwe berdin û xwe ji
kerema Wî ya zêde re qebûl bikin

Dema ku em bi hemû dilê xwe gazî Xwedê dikin, hemû
astengiyên wek fikar, guman û tirs ji holê radibin, û em xwe
nêzîkî Xwedê û nêzîkbûna Wî ji me re hîs dikin

Em ji her kesê re xêr û xweşîyê dixwazin

Aştîyê li ser we be, hevalên me

Bibe mêvanê min ê herheyî

,Ya Xudan, gavên min di rêyên rast de rêberî bike
Û destên xwe di kiryarên dîlovaniyê de bizivînim

Çavên min pêroz bike, da ku ew tiştê ku divê ez bibînim
bibînin

Bila îlhama te di nav gotinên min de biherike
Û bi gotinên min ên şîrîn û nerm, dîlovaniya xwe li ser
yên din bibarîne

Bila bêhna te ji gula giyanê min belav bibe
Û giyanan bikişîne perestgeha hebûna te

Bila destdana te dilê min pêroz bike
Dibe ku ew ê nikaribe bi her kesî re li hev bike û di
ahengê de be

Li gorî ramanên min bixebite
Ez dikarim yên din bînim ser kaniya aramiya te

Bibe mêvanê min ê herheyî
Û di perestgeha aramî û şahiya min de bijî

Ez ê tu carî te ji bîr nekim, Xudan
Ez bê te rêyên jiyanê nabînim

Ez di rêyên demê de winda bûm
Te rê nîşanî min da û ez dîsa anîm cem xwe

Daxwazên hestiyarî yên bêdawî bide min
Û di dengvedana dilsoziya zindî de ji bo te
Bila ez dengê te yê pêroz bibihîzim

* * *

:Mamoste got, yek ji xwendekaran teşwîq kir

Têkçûn û ketina nav dafikên xelet tenê lawaziyek demkî
ye

Nefikire ku tu di labîrentên jiyanê de winda bûyî û êdî
nikaribî rêya xwe dîsa bibînî. Heman axa ku tu lê dikevî,

dikare wekî piştgirî û bingehê ji bo dîsa rabûnê were bikar
.anîn, eger tu ji ezmûnên xwe dersan derxî

Eger tu di jiyana xwe de şaşiyên taybetî bibînî û biryar
bidî ku wan dubare nekî, heta eger tu dîsa bikevî jî, bandora
.wê ketinê dê ji ya ku te qet hewl nedabe pir kêmtir be

Divê em hêvî nekin ku em ê di hemû hewildanên xwe de
biserkevin

Dibe ku hin ji hewildanên me bi ser nekevin, lê
hewildanên din dê serkeftî bin

Bizanin ku serkeftin û têkçûn bi hev ve girêdayî ne; yek
ji wan nikare serbixwe ji ya din hebe. Ji ber vê yekê, divê em
xwe ne bilind û xwebawer nebin ger em serkeftinek mezin bi
dest bixin, û divê em bêhêvî û bêhêvî nebin ger em têkçûnê
.bibînin

* * *

Tê gotin ku profesorekî navdar piraniya jiyana xwe bi
tenduristiyeke xirab derbas kiriye. Berî ku bigihîje çil saliya
xwe, du caran krîza demarî derbas kiriye û nexweşiyeke
.giran a dil lê çêbûye

Ji bo wî gelek zehmet bû ku karê xwe bidomîne, û rewşa
wî roj bi roj xirabtir dibû heta ku ew di meş û dersan de
zehmetiyek mezin kişand, ji ber ku tevgera laşî ya herî piçûk
.êşek dijwar û hestek bêhnçûnê dida wî

Di dawiyê de - bila jiyana te dirêj be - bijîşkên wî jê re
gotin ku rojên wî hejmartî ne, û teşhîsa bijîşkan hesta
.bêçaretî û bêhêvîtiyê li wî zêde kir

Piştî demek kurt, ew beşdarî vekişînek giyanî ya
îlhambexş bû ku hişt ew tiştan ji perspektîfek nû bibîne, û wî
.xwe nêzîkî Xwedê hîs kir

Wê piştî nîvro ew çû gerê û ket nav daristaneke çaman
û li ser qurmê darekê rûnişt da bêhna xwe vede, û dît ku bi
hemû hebûna xwe dua dike, ji kûrahiya dilê xwe ji Xwedê
.dixwaze ku wî qenc bike û ji seqetiya wî ya laşê azad bike

Paşê wî ji Xwedê xwest ku were ba wî, jiyana wî bigire
.destê xwe û rewşa wî ya fîzîkî sererast bike

Wî di vî warî de got: "Li wir di daristanê de, min bi
Xwedê re têkiliyek hebû, û min hîs kir ku her şaneyek di laşê
"min de ji hebûna xwedayî dilerize

Çend roj şûnda, ew karî hilkişe çiyayekî, çalakiyek ku wî
berê qet nekarîbû bike. Wî di vî warî de got: "Dema ku ez
gihîştim lûtkeya çiyê, hestên tirs û qelsiyê ji min çûn û min
careke din ew hîs nekir. Ji wê demê ve, min hîs kir ku dilêkî
".nû di singa min de lê dide

Û ev e ya ku bi rastî qewimî, ji ber ku ew bi zindîtî, enerjî
û berhemên xwe yên wêjeyî yên berhemdar hate naskirin, û
.piştî wê teşhîsa ji hêla bijîşkên xwe ve nêzîkî çil salan jiya

Pir caran, dema ku em neçar dimînin ku awayên raman
û tevgerên xwe biguherînin - çi ji ber mecbûrî be çi ji ber êşe
be - em neçar dimînin ku teslîmî Xwedê bibin û ji nû ve dest
pê bikin. Hingê pêvajoya afirîner dest pê dike, û hêza jiyanê
bê asteng diherike nav raman û laşên me. Ji ber vê sedemê,
veguherîna giyanî ya rastîn di dema êşên krîtîk ên psîkolojîk
.an laşî de çêdibe

Duayek heye ku jê re "Duaya Devjêberdanê" tê gotin ku
:tê de duakar dibêje

Ya Xudan, niha ez bi vê pirsgirêkê re rû bi rû me, lê"
encam di destên te de ye, Xwedayê min ê delal, ew fermana
te ye, û ez ê daxwaza te qebûl bikim û bi tiştê ku tu ji min
".dixwazî razî bim

Bê guman, ji bo gelek kesan dijwar e ku bi vî rengî bi
dilsozî dua bikin, ji ber ku ev tê vê wateyê ku dev ji îradeya
xwe û daxwazên "ego" berdin, û ev yek ji tiştên herî dijwar e
ji bo mirovekî. Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, baweriya
.xwe ya tevahî bi Xwedê nîşan dide

Lê ev nayê wê wateyê ku divê em pasîf û girêdayî bibin,
li bendê bin ku Xwedê bêyî ti hewldanek ji aliyê me ve hemû
pirsgirêkên me çareser bike "Û bêjin, 'Kar bike!'" ji ber ku
.bawerî bê kirin bêcan e

Eger mirovek di odeyekê de rûne, derî kilît bike û ji xwe
bawer bike ku Xwedê bêyî ku ew tişteki din bike dê wî

dewlemend bike, Xwedê dê duaya wî qebûl neke, ji ber ku
".divê ew bixebite da ku dewlemend bibe an jî tiştekî din bike

Baweriya kor a bê "kar" an hewldana giyanî ronahiya
aqil vedimirîne, lê heke mirov hişê xwe bikar bîne, çalakiyên
mentiqî bike û beşdarî çalakiyên avaker bibe, ew ê lîstîna
.îlahî werbigire û bersivê îlahî werbigire

* * *

Dostaniya rastîn ji her dewlemendiyek li vê dinyayê
mezintir e
Ew kesên ku di dilê xwe de evîn hebe, dê bi rastî yên din
jî nas bikin
Tam wekî ku ew di şûşeyek cama zelal re li şûşeyekê
dinêre û dibîne ka di hundir de çi ye

Bi vî awayî naskirina yên din ji hezkirina Xwedê û
.hezkirina yên din bi wê evînê tê

* * *

Di wêneyê de: Mamoste Paramhansa bi hin hevalên xwe
yên xwecihî yên Amerîkî re ku qîmetê didin dostaniya wî,
.dixwestin bi wî re têkilî daynin û ji hevdîtina wî kêfxweş bûn

Em gelek caran xwe di rewşên ku em bêhêz xuya dikin
ku biguherînin de asê dimînin Em her tiştê ku em dikarin
bifikirin diceribînin, tevî dua kirina bi dilsozî ji Xwedê re ku

rewşa me bi awayekî ku em bawer dikin ji bo me çêtirîn e
biguhezîne Tevî vê yekê, tiştê ku em dixwazin - çi alîkariya
darayî be, tenduristî be, an tiştek din be - dibe ku pêk neyê,
.û me bikeve nav bêhêvî û dilşikestinê

Lê gava em nekarin bi hêza xwedayî ya di hundirê me
de têkilî daynin, ew ji ber wê yekê ye ku em wateya
.teslîmbûnê fam nakin

Zilamekî jîr carekê şîret da ku hemû pirsgirêk dikarin bi
rêya meditasyonê werin çareser kirin, lê piraniya mirovan
fêm nakin ku meditasyon ne li ser hewildana fêhmkirina
Xwedê ye an jî tiştek din ji Wî bi dest bixin. Divê em pêşî
girêdana xwe bi Xwedê re nas bikin û dev ji egoya biçûk an
"ego" berdin ku di jiyana me de wekî astengiyek radiweste û
.herikîna hêza îlahî ber bi me ve sînordar dike

Çîrokek li ser jinekê heye ku heşt salan seqet û nexweş
ma, her tim ji Xwedê dua dikir ku wê qenc bike da ku
bikaribe karê xwe ji nû ve bidomîne. Di dawiyê de, ji ber
hewldanên wê yên bêencam aciz bû, wê xwe radestî îradeya
:Xwedê kir û wiha dua kir

Ez jiyana xwe dispêrim destên te, ya Xudan, eger tu"
dixwazî ez seqet û seqet bimînim, ew karê te ye, lê ez ji te ji
tenduristiyê bêtir dixwazim, û mesele ya te ye ka tu çi
".dixwazî û çi dikî

Di nav du hefteyan de ew bi tevahî baş bû û ji nivîna
.xwe ya nexweşiyê derket

Ev dibe ku paradoksal xuya bike, lê fikra bingeîn ev e
ku em pir caran hewl didin ku ji Xwedê bixwazin ku îradeya
me bike li şûna ku em teslîmî duayên Wî bibin. Duayên ku ji
ber berjewendiya xwe û xwestekên xweperest derdikevin,
rêyên duayan asteng dikin. Bê guman, Xwedê alîkariya
kesên ku alîkariya xwe dikin dike, û her ku em îradeya xwe
bêtir perwerde bikin da ku bi îradeya îlahî re li hev bikin, em
.ê hêza pîroztir bînin jiyana xwe

Lê carinan îradeya me bi aqilmendî nayê rêvebirin, lê
dîsa jî em israr dikin ku tiştekî ku ne di berjewendiya me de
ye bi dest bixin, û Xwedê destwerdanê nake da ku rewşa me
.biguherîne

Dibe ku çavkaniyên me carinan ji bo çareserkirina
rewşên me têr bin, lê paşê em bi pirsgirêkên cidî yên ku ji
destê me nayên re rû bi rû dimînin, û me dixin rewşek
dijwar. Lêbelê, heke em karibin egoya xwe bidin aliyekî û bi
dilsozî û bi dilgermî dua bikin, "Bila daxwaza te be, Xudan,
ne ya min," em dilê xwe ji bo herikîna rêberiyê vedikin, û
.hêza îlahî û bereketên zêde li ser me diherikin

Her çiqas em hemû hewlên xwe ji bo çareserkirina
pirsgirêkên xwe bidin jî, divê em fêhm bikin ku hêza mirovan
bi sînora xwe û divê em xwe ji bo hêza bêdawî ya Xwedê vekin,
lê xuya ye ku gelek kes divê bêçare bimînin berî ku vê
.rastiyê fêhm bikin

Stranek heye ku dibêje: "Dema ez asê dimînim, tu tê
"min azad bikî

Û ev rêbaza Xwedê ye ji bo fêkirina me ku di dawiyê de
tenê ew dikare rewşên dijwar biguherîne û pirsgirêkên dijwar
çareser bike

* * *

Her çend Xwedê guh dide hemû duayên me (da ku ew
serdana me bike)
Lê ew her gav bersiv nade

Rewşa me wek rewşa zarokekî biçûk e ku gazî diya xwe
dike
Lê dayik hewce nabîne ku were ba wî
Ji ber vê yekê ew pêlîstokek dişîne wî da ku ew mijûl û
bêdeng bimîne

Lê gava zarokek red dike ku bi tiştekî din were teselîkirin
Tenê dayik bi xwe tê ba wî

,Bi heman awayî, her kesê ku dixwaze Xwedê nas bike
Divê wek zarokekî be
Yê ku ji hebûna dayikê wekî cîgir nerazî ye

pêşveçûna magnetîkî

Mirov dikare mîqnatîsa bijartina xwe pêş bixe, çî ji bo
kişandina hêza bilind a Xwedê, çî ji bo bidestxistina hêzên
derûnî, an jî ji bo kişandina pêdiviyên jiyana rojane

Xwedê laşek daye mirovahiyê, û divê em lê xwedî derkevin. Ew kesên ku magnetîzma xwe ya fîzîkî tenê ji bo mal û milkên madî û hêza derûnî pêş dixin û bikar tînin, di dawiyê de dê werin xapandin. Lêbelê, ew kesên ku magnetîzma xwe ya giyanî pêş dixin, dê bibînin ku ew hêza pîroz li gorî hewcedariyên wan tevdigere û hemî daxwazên .wan ên madî pêk tîne

Qanûnek gerdûnî heye ku bi bandor dixebite, û min ew .di jiyana xwe de ceribandiye û piştrast kiriye ku ew dixebite

Ji bo mirov girîng e ku laşek xurt û saxlem hebe ku bersivê bide fermanên hişê mirov. Mirovekî sist û bêmotîve xeyal bike ku bê azwerî an enerjî diçe ser kar, paşê hespê xeyal bike ku amade ye ku li ser rêça pêşbirkê bazde gava .ku sînyala destpêkirinê werdigire. Divê laş wiha be

Carinan em hin kesên pîr dibînin ku tenduristiya wan baş .e û enerjîya wan a ciwanîyê heye
Laşên wan ciwan û tijî magnetîzmê xuya dikin, û tevî .temenê xwe, kesayetiyên wan ên balkêş hene

Xwe xwar kirin û xwar kirin enerjîyê dixwe. Li awayê rûniştina mirovan li ser kursiyên xwe temaşe bikin; hin ji wan xuya dikin ku xwar û xewle ne, ew qas ku gava hûn wan dibînin, hûn xwe westiyayî hîs dikin. Yê din rast rûdin, û hûn dizanin ku hebûnek wan a zindî heye; gava ku hûn li .wan dinêrin, hûn bi wan ve girêdayî dibin

Her kesê ku destûrê dide xwe ku bi awayekî xwar rûne û bi bêxemiyê bi helwesta xelet dibe sedema xwarbûn û

tewandina stûna pişta xwe, ev celeb rûniştinê bandorê li
.rewşa psîkolojîk jî dike û ramanê neyînî dike

Kesên ku rast rûdinin û xwedî helwesteke baş in, erênîtir
û geşbîntir in. Kesên ku ji ber şert û mercên taybet nikarin
rast rûnin, dikarin bi geşbîniya xwe, nêrîna xwe ya erênî û
.hebûna xwe ya derûnî ya xurt vê yekê telafî bikin

Her tim hişê xwe li ser tiştê ku hûn dikin, çî qas piçûk an
bêwate xuya bike jî, balê bikişînin ser, di heman demê de
hişê xwe nerm bihêlin da ku heke pêwîst be hûn bikaribin
berjewendiyek din biguhezînin. Lê berî her tiştî, her tiştî bi
tevahî baldarî bikin, ji ber ku ev ê karîzmaya we pir zêde
.bike

Piraniya karsazên serkeftî di her warî de pir baş dizanin
.ka meriv çawa hêza magnetîkî bikar tîne

Xwekontrolkirin avantajeke magnetîkî dide mirov, û her
weha şiyana xwedîkirina hişek hevseng ku ji hest û şehwetan
.bandor nabe

Divê coşa hestiyarî veguhere hêzê, çalakiya derûnî, û
.divê aqil hestan kontrol bike da ku magnetîzm derkeve holê

Zeka digel hestan têkel dibe û magnetîzmê diafirîne.
.Kesekî xwedî magnetîzmê bi bawerî diaxive

Ew bi aqilane diaxive, lê gotinên wî bi hestan tijî ne.
Divê em di her tiştê ku dibêjin û dikin de dilsoz bin, lê dilsozî
.nayê wê wateyê ku yên din aciz bikin an jî şerm bikin

Sebze û fêkî, bi taybetî fêkî, xwedî taybetmendiyeke
magnetîkî ne, ji ber ku ew pêvajoya helandinê asteng nakin
an jî asteng nakin, di heman demê de vexwarina zêde ya
proteîn û nîşastan dibe alîkar ku toksîn di laş de werin
.hilanîn

Her organek nexweş dê di laş de nehevsengiyek çêbike.

Bi taybetî, divê zik saxlem û saxlem were parastin; bo
nimûne, gaza di zik de dibe sedema nerehetiyê û bi vî rengî
.bandorek neyînî li ser magnetîzmê dike

Xwarina mîqdarên mezin ên xwarinê encamên nexwestî
hene, di heman demê de rojîgirtin dibe alîkar ku magnetîzma
mirov were eşkerekirin, her weha carinan dev ji hin xwarinan
berdan jî, lê ev nayê wê wateyê ku meriv xwe birçî bihêle
.heta ku zirarê bide tenduristiya xwe

Ew kesên ku rojê sê caran goşt dixwin, çavên wan qels û
mîqyasa wan kêmtir e. Lêbelê, xwarina rast bi tena serê xwe
têrê nake; pêdivî bi ramana saxlem, tevgerên hêja û meşa
.rast li ser rêyên jiyanê heye

* * *

Heke hûn her gav bawer dikin

Baweriya bêkêmahî, bê guman

Ku hêza Xwedê di hundurê we de dixebite

Li pişt raman, dua û baweriyên te

Ji bo ku hûn hêzek bêdawî bidin we

Ji bo ku li hember hemî şert û mercên jiyane bisekinin

Û eger hûn bawer dikin ku Xwedê bi we re ye

Lênêrîna wî di her gavê we de bi we re ye

Tu dê her gav bereketên wê hîs bikî

Û hebûna wî hîs bike

Di her warê jiyana xwe de

* * *

Xwedê evîn e, û plana wî ya afirandinê nikarîbû ji tiştekî
ji bilî evîne derkeve an jî tê de kok bigire. Ma ev fikra hêsan ji
?her mantiqeke din bêtir teselî û hêviyê nade dilê mirovan
Hemû mirovên zana yê ku gihîştine bingeha rastiyê,
şahidî dane hebûna planeke îlahî ya gerdûnî, û ku ew xweşik
.û tijî kêfan e

Xwedê me wek milyaketên enerjîyê afirand, ku di
herikînen jiyanê de hatine dorpêçkirin û di nav çirayên fîzîkî
.de diherikin

Lê ji ber ku em li ser nazikî û qelsiya çiraya fîzîkî balê
dikişînin, me ji bîr kiriye ka meriv çawa taybetmendiya
ebedî û nemirî yê enerjîya jiyana ebedî ya ku di nav çirayê
.de heye, ku dibe sedema guherîn û lerizînê, hîs dike
,Dema ku hûn ji hişmendiya vê dinyayê derbas bibin
Fêmkirina ku tu ne beden î û ne jî hiş
Lêbelê, hûn ji hebûna xwe haydar in
Cewhera te ya rastîn ew hişmendiya paqij û bêserûber

e

Yê ku her tiştê di gerdûnê de dihevine
Evîna îlahî hemû xwestekên madî paqij dike û wan
vediguherîne armancên bilind û xeyalên bilind, û dil ji êşên
ku pir caran ji ber têkiliyên ku li ser bingeheên zexm ên evîna
bêdawî, têgihîştineke teqez û rêzgirtina dualî ne, an jî ji ber
.mirina yekî hez kirî çêdibin, qenc dike
Dema ku em bi temamî ji Xwedê hez bikin, em nikarin bi
ti evînek din razî bibin heya ku ew nebe beşek ji wê evîna
mezintir, û di wê evîna îlahî de em ê evîna hemû dilan
.bibînin ji ber ku Xwedê çavkaniya evînê ye di gerdûnê de
Her tiştê ku dinya dide te û dû re ji te distîne, te di
xemgînî, êş an bêhêvîtiyê de dihêle, tu dê di Xwedê de bi
rêjeyek pir mezintir û bêyî encamên dilşikestin û xemgîniyê
.bibînî

Min tora bêrîkirinên xwe avêt
Di deryaya bêdawî ya ramanên min de

Pir caran ji bîrê min diçû
Ey Evîna Îlahî
!Ey nêçîra hêja
Lêbelê, ez noqî avê dibim

Di kûrahiya aştiyê de

Û bê rawestan, tora evîna xwe ber bi te ve diavêjim
Yek li dû yekê
Divê ez rojekê te bibînim
Hesreta min a bêdawî ji bo te toreke

Ez vê tora evîna xwe li her derê diavêjim
Li jor pêlên aloz ên jiyanê
Û di derbarê stêrkên şewqdar de
Û di kûrahiya giyanên baş de

Tiştê ku ez dizanim ev e ku ez nêçîrvan im
Û ez ê hewl bidim ku te bigirim
!Ey xwesteka herî delal û xezîneya herî mezin a hebûnê

* * *

Şifakarên giyanî yên asayî an jî keşîşên asayî ne
xwedyê hêzê ne ku gunehan bibaxşînin an jî gunehkarên ku
ji bo şîretê tên ba wan azad bikin; ew tenê dikarin reçeteyên
.giyanî bidin wan, ne tiştek din

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

Kesekî ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya berdewam xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
.nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê

Ev diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast
hatî rêve kirin dixebite da ku xwezaya neasayî ya şaneyên
mêjî biguherîne, da ku ew şane tijî her tiştê baş, rast û
.xweşik bibin

Ev tê vê wateyê ku şaneyên mêjî yên ku bi ramanên
derewîn tijî ne, dema ku ew bi xurtî di mêjî de kom dibin û ji
bo armancên hêja û sûdmend tene bikar anîn, ji hêla
.çalakiya girîng ve tene şewitandin

Kesekî ku bi laşê xwe yê fîzîkî ve girêdayî ye, çalakiya
xwe ya jiyanî bi masûlke û hestên xwe ve mijûl dike, lê
kesekî ku meylên giyanî yên hizirkirinê hene, masûlke û laşê
xwe di rewşek rihetbûna çalak de dihêle, û hişê xwe ji hestan
dûr dixê, da ku hêza jiyanê di pergala demarî de nemîne û di
.mêjî de kom bibe

Ji ber vê sedemê, meditasyon awayê herî bibandor e ji
bo ruhanîkirina şaneyên mêjî û rakirina kokên her adetên
.nexwestî ji hiş

Adet hêz e, û mirov wê hêzê bi kirina kirinên xerab bi
.xeletî bikar tînin li şûna ku wê di kirinên baş de bikar bînin

Nezanî, nefikirîn, nehilbijartina hevalên baş û
paşguhkirina kirinên baş gelek caran mirov dixin nav dafik û
xefikên adetên xirab, yê ku mîna qûmê ne ku wî kesê ku li
.dijî daxwaza xwe li ser wê dimeşe dadiqurtîne

:Tesîra hevaltiyê ji îradeyek û biryara saxlem xurttir e

Bi mirovên xerab re hevaltiyê neke, çimkî mirovên)
(.xerab dikarin xera bikin

Mirovên aqilmend bê westandin bi exlaq tevdigerin, lê
ewên ku ji zîrarê hez dikin, ji ber hêza adetê ku wan neçar
dike ku guneh û xerabiyê bikin, neçar dibin ku kiryarên
.zirardar û nefretkar bikin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bi fikrên baş îlham
bike

Da ku em xweşiyê û qenciyê bibînin
Em di navbera tiştên sûdmend û zirardar de ji hev cuda
dikin

Û da ku em bikaribin berê xwe bidin wî
Û em hêvî dikin ji bo wê
Çavkaniya hemû başiyan
Û çavkaniya hemû qenciyan

* * *

Li pişt siya vê jiyanê ronahiya ecêb û ecîb a Xwedê heye

Tevahiya gerdûn perestgeheke mezin e ji bo hebûna Wî
ya pîroz

Dema ku em bi awayekî cidî û kûr li ser Xwedê difikirin
Û em ji wî bi evînek bêdawî hez dikin
Em bê guman baweriya xwe bi wî tînin
Bêhejmar derî li ber me vedibin

Û gava ku em ronahiya Wî dibînin
Û em hebûna wî hîs dikin
Ne hemû bûyerên tirsnaq û hovane yên jiyanê dikarin
Ku me ji aşî û aramiyê bidize
Ew tiştên ku me nêzîkî Xwedê dikin

* * *

Di jiyanê de û di mirinê de
Di nexweşî û birçîbûnê de
An jî bêbextî û xizanî
Û di nav gêre, alozî û aloziyên cîhanê de
,Ez her gav li te digirim, ey Xudan

?Evîn çi ye
Evîn bêhna îlyeyên kulîlkdar e
Û koroya gulên bêdeng
Pîrozkirina bedewiya xwezayê

Evîn stranek giyan e ku ji bo jiyanê distrê

Û reqsa rîtmîk a hevseng a gerstêrkan
Di rêwîtiya xwe ya bêdawî ber bi fezaya kûr ve

Tîna kulîlkan e ku tîbûna rojê bikin
Û ew geş dibe û bi elîksîra jiyanê tê xwedîkirin

Ew hesreta erdê ye
Ji bo xwedîkirina rehên tî bi şîrê wê
Û ji bo xwedîkirina mexlûqên zindî bi eslê jiyanê

Ew îradeya bi hêz a rojê ye
Ji bo ku hemû mexlûq çalak bimînin
Ew hêza ajotina jiyanê ye
Ji bo parastin û lênêrînê ji bo zarokên temenbiçûk peyda
bikin

Ew kenê bêgunehiyê ye ku hezkirina dêûbavan ji bo
pitikê hişyar dike
Ew teslîmbûna xweber e di dilê evîndaran de
Ji bo pêşkêşkirina xizmet û sersaxiyê bêpere

Ew lêdana dostaniyê ye
Ewê ku dilên şikestî baş dike û birînan derman dike
Ew bangek dil e ku nikare wesfê bike

Ew helbestvanekî tijî evîna mirovahiyê ye
Yê ku ji bêbextîya xwe cefayê dikişîne

Ew çerxa nêzîkbûnê di navbera endamên heman
malbatê de ye

Ber bi cihên mezintir ve bi berdewamî berfireh û fireh
dibe
Û zeviyên berfirehtir

Ew şorbeya jiyânê ye
Di asoyên hişên vekirî de
Û asîmanê dilan bi stêrkên hestên esil xemilandî

Evîn bextewariya ruh e
Ew tiştê ku giyanên evîndar dixwazin
Û ew dixwaze bigihîje wî û pê re biaxive

* * *

Mirin - bila jiyana we dirêj be - ne dawî ye, lê azadiyeke
demkî ye ku dema qanûna gerdûnî ya edaletê biryar dide ku
laş û jîngeha wî ya niha armanca xwe pêk aniye, an jî dema
ku ew ewqas xemgîn, westyayî, an êşê dikişîne ku êdî nikare
.barê hebûna erdê hilgire, ji mirovan re tê dayîn

Ji bo kesên ku êş dikişînin, mirin vejînek e an jî
rizgarbûnek ji êşên bi êş ên laş e bo şiyarbûna aştî, aramî û
.rihetiyê

Ji bo kal û pîran, ew teqawidbûnek e ku wan bi salan
.têkoşîn û xebata dijwar di nav jiyana xwe de bi dest xistine

Ji bo hemû giyanên baş, ew bêhnvedanek bi xêr hatî ye

Dem hatiye ku mirovahî hêzên di hundirê xwe de çalak
bike ku rastiyan eşkere dikin. Bextewarî bi vê eşkerekirinê ve
girêdayî ye, û ew kesên ku dixwazin bigihîjin wan asoyên
hundurîn divê hewlek armancdar bidin û hişê xwe bi
ramanên afirîner xwedî bikin da ku dest bidin rastiyan ku
Xwedê di hundurê wan de daniye û ji hêzên pîroz ên ku di
.hebûna wan de pir in sûd werbigirin

Kî dixwaze bêyî tamkirina nektarê bextewariya giyanî
?hestên bedenî têr bike
Ew ji kaniya îlahî, çavkaniya hemû razîbûn û kêfê, bi
awayekî windaker veberhênanê dike, ji ber vê yekê
.bazirganiya wî têk diçe û berhema wî ya rewşenbîrî kêm e

Ew kesên ku dixwazin Xwedê nas bikin, dê daxwaza wan
ji hêla Xwedê ve were qebûl kirin ji ber ku ew comerd û
dilovan e. Lêbelê, piraniya mirovan li dû daxwazên dinyewî
dixwazin, xwe bi bextewariya madî ya ku dom nake teselî
dikin, û ew ji ber negihîştina wê an jî ji ber bidestxistina wê
!cefayê dikişînin

Tew ew kesên ku ji hêla darayî ve serkeftî ne jî, di
dawayê de di jiyana xwe de valahiyek hîs dikin ku dagirtina
wê dijwar e. Lêbelê, ew kesên ku jiyana xwe bi Xwedê ve
girêdidin, dewlemend, bihêz in û ji razîbûn û serfiraziyê
.kêfxweş dibin

Paşguhkirina fermanên aqilmendiyê û paşguhkirina
dengê wijdanê rê li ber rêyên çewt, şemitok, xeternak û
bêbext vedike, lê şopandina rêya rast rê li ber rizgarbûnê ji
zincîran û bidestxistina hêza kirina tiştê rast vedike, ne tiştê
.ku ji hêla hestên xelet û adetên şaş ve tê ferman kirin

Ew kesên ku li bextewariyê digerin dikarin ji ezmûna
mirovên jîr sûd werbigirin ku bi dijarîyên jiyanê re mijûl
bûne û çareserî ji wan re dîtine

Bi rastî, her kesê ku li gorî armancên îlahî tevbigere, di
deryayeke razîbûn û aramiyê de avjeniyê dike, û ew bi rastî
jî bextewar e

* * *

Her ramanek me lerizînek taybetî diafirîne

Dema ku hûn bi tevahiya hebûn, hiş û endamên xwe li
ser Xwedê difikirin - û di hundurê xwe de dubare bi dengê
bilind "Ey Xudan" diqîrin, hûn lerizînek bihêz diafirînin ku
hebûna xwedayî tîne jiyanê we

Dema ku em fêrî dîkin ku Xwedê evîndarê me ye
herheyî û dostê me ye daîmî ye, û evîna wî ji bo me ji her
evînek din mezintir e, wê hingê em nêzîkbûna Wî hîs dîkin û
hebûna Wî dest didin, û dilê me aram dibe û em aştiya
giyanî ya bilind hîs dîkin

Dema ku hûn li ser Xwedê difikirin û di dil û tevahiya
laşê xwe de lêdana şahiyê zêde dibe, û dem bi dem teqînên
wê şahiyê tên ba we, bizanin ku Xwedê bersiva daxwazên
dilê we daye û hestên bextewariyê yên ku hûn dikişînin
delîlên wê bersiva pêroz in

Adet amûr û mekanîzmayên psîkolojîk ên otomatîk in ku
di pêkanîna karên pêwîst de bi hêsanî û bê westan dibin
.alîkar

Gelek kes dihêlin ku adetên qelsî û têkçûnê wan kole
bikin, û mirov dikare xwe biparêze ger bi awayekî din bijî, bi
şertê ku ew di şerê li dijî adetên zirardar de cidî be heta ku
.bigihîje ewlehiyê û peravên serfiraziyê

Xwestekên bêserûber bi xwedîkirin û rewakirina wan bi
hêviyên derewîn û sozên bextewariya xeyalî û razîbûna
.demkî, adetên ne tendurist teşwîq dikin

Di wan kêliyên qelsî û tevliheviyê de, kesê ku dixwaze li
ser adetên bêserûber bi ser bikeve, divê hêzên xwe yê
têgihîştinê bikar bîne da ku xwezaya xwe ya rastîn fam bike
.û bi bandor bi wan re mijûl bibe

.Adetên xirab encamên xirab û fêkiyên tal û jehrîn hene

Ev adetên wêranker, eger neyên kontrolkirin, dê xurttir
.bibin, û mirov di bin bandora xwe ya xurt û zêde de bihêlin

Dema ku hiş ji bêwateyî û zirara wan adetan bawer dibe,
bandora wan kêm dibe û di dawiyê de ew ji jiyana mirovan
.winda dibin

Em wisa difikirin, em wisa ne

Meylên naskirî yên ramanên me xwezaya behre, şîyan û
.kesayetiya me diyar dikin

Hin kes difikirin ku ew nivîskar, hunermend, kesên
kedkar, an jî mirovên tembel û bêkar in, û hwd. Lê eger hûn
?bixwazin bibin kesekî/ê cuda ji yê ku hûn niha ne

Dibe ku hûn bibêjin ku hin kes bi jêhatîyên taybet ji
dayik dibin ku hûn tune ne lê dixwazin ku hûn xwediyê wan
bin. Ev rast e, lê wan berê li ser pêşxistina wan jêhatîbûnan
an jî xwesteka xwedîkirina wan xebitîne. Ger ne di vê jîyanê
.de be jî, di jîyaneke berê de

Ji ber vê yekê, divê hûn ji niha ve dest bi xebatê bikin li
ser diyarkirina tiştê ku hûn dixwazin bibin

Tu dikarî niha her arasteyekê di hişmendiya xwe de
bicîh bikî û ava bikî, bi şertê ku tu ramanek xurt di hişê xwe
de biçînî, wê demê kiryarên te dê li gorî wê ramanê bin û
tevahiya hebûna te dê bersiva wê ramanê bide û li gorî wê
.tevbigere

* * *

Hişmendiya giyanî di dergûşa evînê de çêdibe, ku ji hêza
.wêranker a nefretê bêhejmar mezintir e

Divê çi ku em ji yên din re bibêjin an bikin ji hêla evînê
ve were motîve kirin

Divê em zirarê nedin yê din an jî şermezar nekin, lê
belê divê em ji wan hez bikin û nîmetên ku Xwedê dide me bi
.wan re parve bikin

Tiştên ku em xwedî ne bi rastî ne yê me ne; ew ji bo
demekê hatine dayîn me, û dema ku em ji vê dinyayê
.derkevin, dê ji me werin standin

Divê em ji xwedîtîyê derkevin û çî ji destê me tê bidin;
wê demê em ê bixweber qencî û bereketê bînin xwe. Ji bo
.dayînê, ew tê dayîn

Gelek caran quruşek min jî tunebû, lê min xwe dispêre
banka îlahî, û serfiraziya pîroz bi min re bû û hêza îlahî
.piştgirî da min

Baweriya min a bêdawî bi Xwedê û alîkariya Wî
garantiya min a herî dawî ye di jiyânê de, ji ber ku wî qet min
.bêhêvî nekiriye û min bêhêvî nekiriye

Dema ku hûn xwedî hişmendiya giyanî bin, li her deverê
ku hûn diçin û çî hewcedariya we hebe, qanûna gerdûnê dê
.bixebite da ku wê ji bo we bicîh bîne

Bi çavên dîtbarî temaşekirina afirandinê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ev gerdûn çiqas ecêb e! Di wê de, Xwedê ecêbên
afirandina xwe nîşan dide û temsîl dike. Divê mirov di vê
dinyayê de mîna miriyan nemeşin, lê divê bifikirin, li ser
tiştên ku dibînin analîz bikin û teqdîr bikin ka Xwedê û cîgirê

wî, mirovahî, li ser vê erdê çi kirine. Avahiya kozmîk çiqas rast e! Awayê ku em hatine afirandin û pergala rêxistinkirî ya ku makîneya afirandinê li gorî qanûnek kozmîk pê dixebite, mînaka rastbûn û bêkêmahîyê ye (karê Xwedê, ku her tişt bêkêmahî kiriye).

Em hemû kulîlkan dibînin û ji bedewî û nazikiya wan kêfê digirin, lê kî dikare razê hebûna kulîlkan bizanibe? Divê mirov li ser amûr û materyalên ku her tiştê ku ew rojane dibîne pêk tîne, bifikire û bifikire, çi pirtûkek be, amûrek muzîkê be, xaniyek be, an darek be.

Mînakî, otomobîl pir caran wekî tişteki asayî tên dîtin. Lê heke hûn serdana kargehên ku ew lê tên komkirin û hilberandin bikin, hûn ê fêhm bikin ka sêwirana wan çiqas tevlihev û tevlihev e. Her weha bifikirin ka çi tê de rojnameyên rojane û makîneyên ku wan çap dikin çêdibin. Tu destê mirov nikare bi vî rengî leza kar bike.

Eger tiştên ku ji hêla mirovan ve hatine çêkirin evqas tevlihev û bi hev ve girêdayî bin, wê demê gelo tevliheviya bêdawî ya çêbûna nebatan, ajalan û mirovan çawa ye!

Deh sal pêwîst in ji bo xwendina zanista bijîşkî da ku pêkhate û pêdiviyên laş werin fêmkirin, ku ev tişteki normal xuya dike.

Dema ku nebatek di qonaxa xwe ya destpêkê ya mezinbûna xwe de di nav avê de di nav konteynirek cam de be, rehên wê dişibin mûyên nazik. Lêbelê, dema ku tê çandin, enerjiya ku bi aqilê îlahî dagirtî ye û di rehan de heye, dihêle ku nebat xurekên pêwîst ji bo mezinbûna xwe ji ax û avê bikşîne.

Ma bi rastî jî ne ecêb e ku ava ku pelên nebatan xwedî dike, li dijî giraniya erdê ber bi jor ve diherike? Bi vekirina qalikê ji qurmê nebatan an jî ji stûna daran, mirov dikare

xebata tevlihev a lûleyên ku herikîna wê avan rêk dixin bibîne. Hêza ajotinê ya li pişt vê pêvajoya xwarin û mezinbûnê sirrek e ku jê re jiyan bi xwe tê gotin.

Dema ku ez di hişmendiya xwedayî de bim, ez jiyanê di nav têlên giyayê de jî dibînim, min qet xeyal nedikir ku ez ê bikaribim ecêbên veşartî yên afirandinê bibînim. Li van ecêban fikirîn tê wateya rawestana bi heybet û rêzgirtinê li ber mezinahî û rûmeta Xwedê.

(Û ez bi gavên mirovekî dilnizm û bindest meşiyam)

(Xwedê ne serbilind e û ne jî xweperest e)

Bi rastbûneke bêhempa, îradeya îlahî şiklê her zindiyekî, digel hemî pêdiviyên pêwîst ji bo xwedîderketin, parastin û parastina wê di rewşek baş de û şiyana pêkanîna erkên xwe, destnîşan kiriye. Ger kêmasiyek di van pêdiviyên xurekî de çêbibe, bo nimûne, nebat, heywan û mirov dê di encamê de cefayê bikşînin.

Mirovek asayî hemû hêmanên kîmyayî yên ku laş hewce dike ji xwarina xwe werdigire. Lêbelê, gelek kes rêbernameyên xurekî paşguh dikin, parêzên ku hemû hêmanên pêwîst an jî hevsengiya xurekî ya bingeîn ji bo tenduristiya baş kêm in dixwin. Xureka nebaş sedemek sereke ya gelek nexweşiyên mirovan e. Kêmasiyên xurekî bandorek hema hema tavilê berbiçav li ser nebatek dike ku parêza wê ji hin pêkhatayên kîmyayî yên bingeîn bêpar maye.

Danûstandineke girîng di navbera mirovan û hemû zindiyan de heye. Danûstandina hevbeş di navbera mirovan û heywanan de baş tê zanîn. Mirov oksîjenê hilm dikin û karbondîoksîtê derdixin, lê dar karbondîoksît û avê dimijîn û hildigirin, ku bi fotosentezê têne parçekirin û karbohîdrat

çêdikin (tevlîheviyên karbon, oksîjen û hîdrojenê, wek nîşasta û şeker).

Di vê pêvajoyê de, dar oksîjena ku ji bo mirovan pêwîst e berdidin. Fotosentez di şevê de radiweste ji ber ku ew bi tîrêjên rojê ve girêdayî ye. Lêbelê, bi rêya pêvajoyek din a bi navê bêhnvedan, dar bi berdewamî karbondioksîtê berdidin atmosferê, nemaze di şevê de dema ku ji fotosentezê, ku karbonê dikişîne û oksîjenê hildiberîne, bandorek dijber tune.

Bi şev hewa bi gelemperî aram e, û karbondioksîta giran nêzîkî erdê kom dibe. Ji ber vê yekê ye ku adetê razana li ser nivînan, ango li jor asta erdê, pêşketiye.

Zanistê gelek mekanîzmayên tevlihev ên vê gerdûnê ji me re eşkere kirine - hêmanên ku em hemî ji wan hatine çêkirin. Lê hîn jî gelek zanîn heye ku nehatiye eşkerekirin. Ger me hêzên veşartî yên hestên xwe pêşve bibin, em dikarin têgihîştinek kûrtir û dewlemendtir bi dest bixin. Tiştên ku divê em bi çavên xwe bibînin hene, lê em nabînin. Tiştên ku divê em bi guhên xwe bibihîzin hene, lê em nabihîzin ji ber ku hestên me bi ezmûnên cîhana fîzîkî ya zirav û sînorkirî ve girêdayî ne û bi wan ve girêdayî ne.

Rizgarbûn ji wê girêdanê ne înkarkirina kêfên hestî ye, lê belê berfirehkirina qada şîyanên me yên hestî ye - ku ji hêla Xwedê ve ji me re hatine dayîn - heya potansiyela wan a giyanî ya herî temam.

Di asta fîzîkî de, mirovahiyê rêbazên cûrbecûr keşf kirine da ku şîyanên xwe yên dîtbarî baştir bike. Çavê tazî tenê bandorên sînorkirî yên rengan werdigire; lêbelê, hin kevirên qehweyî yên vekirî di bin ronahiya ultraviyole de rengên biriqandî nîşan didin. Dema ku ev ronahî tê astengkirin, kevir vedigerin rengê xwe yê tarî yê eslî. Gelek reng di cîhana fîzîkî de, wek şînê ezman, xapandinên optîkî ne ku ji hêla şewqa ronahiyê ve ji celebên cûda yên perçeyên madeyê

têne afirandin. Ji ber ku çav tenê dikare rêzek sînorkirî ya lerizînên ku her tiştê di gerdûnê de pêk tînin bibîne, mirov nikarin spektrumên nazik, eterî yên ku di her tiştê ku wan dorpêç dike de veşartî ne bibînin. Ger em wan bibînin, em ê ji geşbûn û bedewiya wan matmayî bimînin. Heta rengên herî zindî yên erdê jî li gorî rengên mezin ên cîhana gerstêrkî an eterî mat û mat xuya dikin.

Ji ber vê yekê, ne çav û ne jî guh dikarin her tiştê ku dikare were dîtin fam bikin. Mirov nikarin bêhnên eterî û bîhnxweş hilm bikin an jî şekil, wêne û bandorên nazik ên bêhejmar ên ku di nav bêdawîtiya eterê de diherikin bibînin.

Mirov gelek caran nikarin tiştên bi hestên xwe jî bibînin. Mirovên ku dibînin li her derê bedewiyê teqdîr dikin. Yên din tevdigerin wekî ku çavên wan tune bin; ew ne dibînin û ne jî fêhm dikin - "ker, kor û lal in, ji ber vê yekê ew fêhm nakin" - ji ber ku ew nikarin tişteki bibînin, hetta li deverên xweşik jî.

Dema ku min serdana Meksîkayê kir û "baxçeyên avjenî" yên Gola Zuquemilco dîtin, bedewiya wan dilê min tijî kir, û min mezinahî û heybeta hunermendê xwedayî hîs kir. Kesekî din jî hebû ku xuya bû di nav wan ecêbên xwezayî de maye, lê hestek hundurîn ji min re pêşniyar kir ku ew tiştê ku ez dibînim nabîne. Min jê pirsî ka ew çi bandor li ser wan dîmenên xweş dike, û wî bersiv da, "Ez li ser rêyek bikêrhatî difikirîm ku avê birijînim da ku bêtir erd biçînim."

Wekî endezyarek, wî golê ji perspektîfa xwe ve didît. Ji ber vê yekê, em hemî tiştan li gorî raman û pêşdaraziyên xwe dibînin.

Her giyan di nav lerizînên cûda yên hest, raman û hestan de ye - hemî faktorên ku beşdarî avakirina karakter an hişmendiya mirovekî dibin. Her kesek xwedî pêkhatyek bêhempa, lerizînek cûda ye. Her tiştê ku mirov ji zarokatiyê ve kiriye di mêjî de wekî kapsulên pêçayî yên meyl û meylên

dihewîne. Ji ber ku em van kapsulên nedîtî nabînin, em ji kiryarên mirovan matmayî dimînin, her yek li gorî kêfa xwe. Hin ji wan bê sedem bi hêsanî ji kêfê diguherin, an jî bi awayên ku ji ravekirinê derdikevin, heta ji xwe jî, hêrs û bêhteng dibin. Yên din bi berdewamî bi rexneyan mijûl dibin, nakokîyan diafirînin, gotegotan belav dikin û yên din eşkere dikin, di heman demê de ku ezê wan ê hundurîn bi hewcedariya paqijkirin û safîkirinê heye. Ev meylên psîkolojîk giyanê vedişêrin û nahêlin ku mirov potansiyela xwe ya bilindtir eşkere bike. Mirov çiqas tevlihev û xwe-sînordar in! Her mirov, bi serê xwe, çîrokek pir-beşî ye, bi bûyerên têkildar û dûmenên cihêreng.

Ji bilî xwarin, razandin û xebatê, ji mirovan tê hêvîkirin ku ji jiyanê tiştêkî watedar bi dest bixin. Ramanwer li derdora xwe dinêrin û pir caran ji tiştên ku dibînin matmayî dimînin. Ew ji nêz ve çavdêriyê dikin û dipirsin çima tişt bi awayekî diyarkirî diqewimin an na. Mînakî, em komêk diranan digirin, paşê komêk duyemîn, ji ber vê yekê çima em komêk sêyemîn jî nagirin? Çima pergala bi vî rengî dixebite?

Mirov bi hêsanî gelek têgînên xeyalî yên sînorên xwezayî bêyî pirsên cidî qebûl dikin, bi vî rengî dihêlin ku ew têgîn jiyan û çarenûsa wan kontrol bikin. Ramanwer bi hêsanî rewşa heyî qebûl nakin; berevajî vê, ew hewl didin ku wê biguherînin, û ev tam ew e ku pêşveçûnê gengaz dike.

Ez kêfxweş dibim dema ku ez destkeftî û dahênanên kêrêmên mirovan dibînim ku bi awayekî an awayekî din xizmeta mirovahiyê dikin. Çend ecêb ji hişê mirovan derketine! Lê hiş bi xwe ji hemû tiştên ku hilberandiye tevlihevtir dimîne.

Çîrokek li ser padîşahekî heye ku diloanî û hezkirineke mezin nîşanî serokwezîrê xwe daye, ku ev yek di dilê qesrê din de hesûdî û çavnebarî çêkiriye, yên ku meyla eşkere ya

padîşah dîtine. Dema ku padîşah ev yek fêm kir, wî xwest ji wan re rave bike ka çima wezîr bijareya wî bû.

Rojekê padîşah û kesên pê re dengê muzîkê ji dûr ve bihîstin, ji ber vê yekê ew berê xwe da yek ji odayên xwe û got: "Ji me re nûçeyê bibîne."

Piştî demek kurt zilam vejeriya û got ku ew merasîma dawetê bû. Padîşah pirsî, "Daweta kê ye?" lê wezîrek bersivê nestand.

Piştî wî odeyekî din şand ku bi bersiva pirsê dawî ya padîşah vejeriya, lê ew nekarî bersiva yek ji yên din bide. Eynî tişt bi çend zilaman re jî qewimî.

Di dawiyê de, padîşah serokwezîrê xwe gazî kir û ferman da wî ku biçe û mijarê lêkolîn bike. Wezîr tavilê derket rê, û piştî vegera xwe, padîşah bi gelek pirsan ew bombebaran kir, ku wezîrê jîr û pêbawer karîbû hemîyan bi hûrgiliyên têrker bersiv bide.

Gelek mirovên hêdî û bêhiş dişibin dergevanên nezan. Ew ne hewce ne ku ehmeq bin, lê ew ewqas tembel in ku ji bilî pêwîstiya mutleq tu hewldanek nakin. Ez dikarim tembeliya fîzîkî biborînim, ji ber ku dibe ku sedemek fîzyolojîkî ya mafdar hebe, lê ji bo tembeliya rewşenbîrî ti hincet tune! Yê ku ji hêla derûnî ve bêkar in naxwazin bifikirin ji ber ku tewra fikirîn jî ji wan re karekî dijwar xuya dike.

Raman tişteyê ecêb û ecêb e. Kes nikare meyl û têgihîştinên hişê kategorîze bike. Şîyanên wê bêdawî ne. Ji ber vê yekê, heke hûn bi baldarî li ser her mijarekê binêrin û kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi wê mijarê ve girêdayî bibînin.

Divê hestên te bi ramanên te re li hev bikin. Ger tu hestên xwe bi ramanên xwe re li hev nekî, encamên te her

tim rast nabin. Hest cureyek têgihîştinê ye, depoya hemû zanînê ye. Divê hest hişê hevseng bike, ji ber ku tenê wê demê wêneya pîroz a Xwedê ya di hundirê te de bi tevahî xuya dibe. Bi vî awayî, yoga fêrî mirovan dike ka meriv çawa hêzên hiş û hestê hevseng bike. Ew kesên ku herduyan bi wekhevî nînin, negihîştî ne.

Her ku lêgerîner ji hêla ruhê ve bêtir pêş bikeve û nêzîkî Xwedê bibe, Xwedê ewqas ecêbên hebûnê ji wî re eşkere dike. Li pişt her tiştê fîzîkî nexşeyek eterî ya ronahiya rengîn heye. Di cîhana eterî an gerstêrkî de, her tişt bi jiyane geş e. Li wir tiştekek wekî bêcanî tune ye.

Kargeha kozmîk a veşartî ji xeyalê wêdetir e Tevahiya gerdûn di hişê Xwedê de ramanek yekane ye! Heta galaksî jî bi qanûnên matematîkî yên ku ji têgihîştina mirovan wêdetir in dixebitin û tene rêvebirin Her tişt li gorî pergalek bi rastbûn û bêkêmahî ya herî zêde dixebite Ev hişê kozmîk çi hişê bi hêz e! Mutleqa bêdawî di her tiştî de dixebite, û hemî girên tevgerê yên cihêreng ên ku em jê re dibêjin jiyan di bin bandora wê hişê kozmîk de ne.

Her sed salan carekê, bi milyaran mirov ji vê dinyayê derdikevin, û hîn bêtir jî çêdibin. Daxwaz û peydakirin heye, bi hemî tevliheviyên xwe yên xwezayî. Lê dîsa jî, Xwedê ji bo dabînkirina hewcedariyên mirovahiyê gelek xwarin peyda kiriye. Tenê mirovahî berpirsiyarê xizanî û bextreşiyê li ser erdê ye. Dem hatiye ku em di serdemeke geşbûn û pîrbûnê de bijîn, ku her kes ji tenduristiyê kêfxweş dibe û di bextewarî û aştiyê de dijî. Ev mimkun e ger xweperestiya mirovan û manîpulekirina çarenûsa neteweyan ji hêla hindikahiyek piçûk û xweperest ve nebûya.

Piraniya mirovan di vê jiyana xewnî de di xewa kûr de dimînin. Tenê yê zana şiyar e. Ew ji tiştên ku hişê mirovê asayî dagir dikin, eleqedar nabe, ku tenê xema wî/wê

lêgerîna dewlemendî û kêfên hestî ye, û windakirina demê li ser çalakî û berjewendiyên rûberî ye.

Mirov di vê dinyaya demkî de xwe ji bo şopandina ceribandinên demkî west didin, her çend bextewariya rastîn û bêwate di hundurê wan de hebe jî, ew ê bê guman wê bibînin ger ew bi baldarî bigerin û bi rastî bixwazin wê kifş bikin.

Divê hiş bi aqilmendî û rast were bikar anîn da ku laboratuwara îlahî ya ku li pişt vê dinyayê veşartî ye kifş bike. Carekê, bi kerema Xwedê, min tevahiya rojekê ecêbên bêdawî yên afirandinê dît, û min ji Xwedê re got: "Ey Xudan, dema ku ez kor bûm, min nedikarî deriyek bibînim ku ber bi Te ve biçe. Lê ji ber ku Te çav û têgihîştina min vekir, ez niha deriyên vekirî li her derê dibînim... di dilê kulîlkan de, di dengê hevalên dilsoz de, û di bîranînên ezmûnên hêja yên hêja de. Bi rastî, her fîsiltandina duayên min rêyek nû vedike ber bi perestgeha mezin a hebûna Te ya pîroz."

Divê lêgerîner di biryardariya xwe de ji bo dîtina Hebûna Herî Pîroz a ku li pişt perdeya afirandinê veşartî ye, xurt û bê şik û guman be. Divê mirov xwe ji daxwazên bêdawî yên cîhanê dûr bixe û berî ku bi dil û can bi Xwedê re têkilî dayne, şevê teslîmî xewê nebe. Daxwazên jiyanê bêdawî ne, ji ber vê yekê divê em her roj dem ji bo ku bi xwe û bi Xwedê re bin, dûrî deng û qerebalixa cîhanê û dengê jiyanê, veqetînin. Wê demê em ê jiyanê bi perspektîfek nû bibînin ji ber ku em ê xwediye vîzyonek nû ya wê bin.

Çawa ku zanyar bi şopandina qanûnên xwezayî û prensîbên zanistî yên taybetî karibûn vedîtinên xwe bikin, lêgerînerê dilsoz jî dê bikaribe Xwedê bi şopandina qanûnên giyanî û çêkirina zanîna Xwedê armanca xwe ya sereke di jiyanê de bibîne. Ji bo vê armancê, mirovahî hat vê dinyayê, her çend ji bo piraniya mirovan bûye armancek marjînal. Lê

mirovahî bi jibîrkirina armanca jiyane û mijûlbûna bi tiştên
rûberî û tiştên piçûk, xwe dixapîne.

Û ji bîr meke, hevalê min, ku rewşa te di vê dinyayê de
çiqas nebaş be jî, gava tu berê xwe bidî Xwedê, tu dê bibînî
ku Ew bi te re dixebite û hebûna Wî hîs dikî tevî hemû
ceribandinên ku tu pê re rû bi rû dimînî. Her wiha tu dê bibînî
ku Ew di her tiştî de li dora te xuya dibe û bi evîn û şahiya Wî
tijî dibî.

Ne tenduristî, ne refah, ne destkeftiyên madî, ne jî mal û
milk her û her namînin. Ji ber vê yekê çima hûn tenê bi wan
tiştan re mijûl dibin ku mehkûmî windabûn û windabûnê ne?

Ez ji Xwedayê Mezin dixwazim ku me ji tarîtiyê derxe ber
bi ronahiyê ve

Ji nefretê bo evînê

Ji qedexeyan ber bi azadiyê ve

Ji nezaniyê ber bi aqil ve

Ji êş û mirinê ber bi jiyana herheyî û rihetiya herheyî

Û bila ew bi destê me bigire û me ber bi zanîna xwe ve
rêber bike

Û ew me di hişmendiya xwe de şiyar dihêle

Û hemû deriyên ku ber bi bihuşta şehrezayiya Wî veke

Werin em bi bawerî, bextewarî, aşî û razîbûnê bijîn

Her roja jiyana me

Aştî li ser te be

Lêgerîna wateya jiyane

Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji bo me tiştekî xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq bikin. Em li ser afirînerê vê dinyayê dibihîzin û li ser wî dixwînin, lê em nizanin ka em çawa bigihîjin wî. Tiştê ku em dizanin ev e ku tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî radigihîne. Çawa ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetekê me heyranê saetçêker dikin, û çawa ku makîneyên mezin û tevlihev ên kargehekê me matmayî dikin û heyranê me ji bo dahênerê xwe îlham dikin, dema ku em ecêbên xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt wan veşartî ye matmayî dimînin, û em dipirsin: "Kê şiklê wê yê zindî daye kulîlkê û rûyê wê ber bi rojê ve ziviriye? Bêhn û bedewiya wê ji ku derê hat? Û pelên wê çawa bi rastbûnek wusa bêdawî hatine çêkirin û bi rengên wusa ecêb û şad hatine boyaxkirin?"

Bi şev, stêrk û heyv, ronahiya xwe ya zîvîn li dora me belav dikin, me îlham dikin ku em li ser hişmendiya ku van laşên ezmanî di firehiya fezayê de rêber dike bifikirin. Ronahiya nerm a heyva tijî ji bo çalakiya rojane têrê nake, û ji ber vê yekê hişek jîr û nerm di şevê de bêhnvedanê pêşniyar dike. Dûv re roj hiltê, û ronahiya wê ya geş dihêle ku em cîhana li dora xwe bi zelaî û aramiyê bibînin, û dihêle ku em karên ku ji me re têne pêşkêş kirin bikin.

Du rê hene ji bo bicihanîna pêdiviyên me: yên laşî û yên ruhî. Dema ku tenduristiya me xirab dibe, bo nimûne, em dikarin ji bo dermankirinê biçin cem bijîşk. Lê demek tê ku ne bijîşk û ne jî kesek din nikare alîkariyê bike, û em berê xwe didin rêya duyemîn: hêza ruhî ya ku beden, hiş û giyanê me afirandiye. Hêza laşî bi sînor e, û dema ku ew têk diçe, em berê xwe didin hêza îlahî ya bêdawî. Ev ji bo pêdiviyên me yên darayî jî derbas dibe. Dema ku em çêtirîn xwe dikin û dîsa jî têra xwe nabînin, em berê xwe didin wê hêzê.

Her kes difikire ku pirsgirêkên wan herî xirab in. Hin kes ji yên din bêtir zextê hîs dikin ji ber ku berxwedana wan qels

e. Û ji ber cûdahiyên di hêza derûnî ya mirovan de, ew mîqdarên cûda yên enerjîyê xerc dîkin. Ger kesek bi pirsgirêkek pir dijwar re rû bi rû bimîne û hişê wî qels be, ew ê nikaribe wê derbas bike. Yên ku hişê wan bihêz e dikarin bi şikandina astengiyan û hejandina bingeheên astengiyên xwe zehmetiyên xwe derbas bikin. Lê tewra mirovên herî bihêz jî carinan bi têkçûnê re rû bi rû mane. Dema ku em bi gelek pirsgirêk û zehmetiyên madî, rewşenbîrî û giyanî re rû bi rû dimînin, em fêhm dîkin ku hêza jiyanê di vê cîhana madî de çiqas sînordar e.

Hewldanên me divê ne tenê ji bo bîdestxistina tenduristî û ewlehiya darayî ya baş bin, lê di heman demê de ji bo lêgerîna wateya jiyanê jî bin. Armanca jiyanê çi ye? Dema ku zehmetî li ser me disekinin, em pêşî berê xwe didin derdora xwe, hewl didin ku her sererastkirinek madî bikin ku em bawer dîkin dê rehetiyê peyda bike. Lê gava ku em digihîjin rewşek bêderfet û dibêjin, "Hemû hewldanên min bi ser neketin; ez dikarim çi bikim?" em dest bi ciddî dîkin ku çareseriyek bibandor ji bo pirsgirêka xwe bibînin. Û dema ku ramana me têra xwe kûr dibe, em bersivê di hundurê xwe de dibînin. Ev, bi serê xwe, celebek dua ya bersivdayî ye.

Dua: Pêdiviyek giyanî

Dua pêdiviyeke giyanî ye. Xwedê me wek belengaz neafirand, çimkî wî em li gor şiklê xwe afirand. Nivîsarên Pîroz vê yekê diyar dîkin. Belengazek ku diçe mala mirovekî dewlemend û xêrxwaziyê dixwaze, para belengazekî distîne. Lê kurek dikare her tiştî ji bavê xwe yê dewlemend bistîne. Ji ber vê yekê, divê em wek belengaz tevnegerin.

Hin kes xuya dîkin ku her tişt heye û di nav luks û rehetiyê de ji dayik dibin, hinên din jî xuya dîkin ku tengahiyê û têkçûnê dikişînin. Wêneya Xwedê li ku derê di wan de ye? Hêza giyanê îlahî di her yek ji me de dimîne. Lê em çawa dikarin wê hêzê pêş bixin? Dibe ku we di demên

berê de ji ber ku duayên we nehatine bersivandin bêhêvî hîs kiribe, lê hêvî û baweriya xwe winda nekin. Ji bo ku hûn bizanin ka duayên we bi bandor in an na, divê hûn di kûrahiya xwe de baweriyek bingeîn bi hêza dua bikin.

Dibe ku duayên hin kesan bêbersiv bimînin ji ber ku ew hildibijêrin ku lava bikin Bi heman awayî, divê mirov bizanibe çi ji Xwedê bixwaze Hûn dikarin bi hemû dil û hemû hêza xwe dua bikin ku erd û her tiştê li ser wê xwedî bikin, lê duayên we nayên qebûl kirin ji ber ku hemû duayên bi jiyana madî ve girêdayî bi xwezayî sînordar in, û bi rastî, divê sînordar bin Lê rêyek rast ji bo duakirinê heye Tê gotin ku pisîkek neh jiyan hene Lê zehmetî nod û neh jiyan hene! Divê hûn rêyek bi bandor bibînin ku ji "pisîka zehmetiyan" xilas bibin Sirra duaya bi bandor di guhertina rewşa mirov ji ya dîlxwazekê bo ya kesekê xwedî maf de ye Dema ku hûn ji Xwedê tiştek ji wê xwezaya giyanî dixwazin, duaya we dê hem hêz û hem jî şehrezayî hebe.

Tovên serkeftinê di îrade û îradeyê de ne

Piraniya mirovan dema ku hewl didin tiştekê pir girîng bi dest bixin, pir dilgiran û bi fikar dibin. Bi fikar û dilgiraniyê tevgerîn hêza îlahî nakişîne, lê bikaranîna aram û berdewam a îradeyê hêzên gerdûnê dihejîne û bersivê ji Mutleqê bêdawî tîne. Tovên serkeftinê ji bo her tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin, di îradeya we de ne. Îradeyek ku ji ber zehmetiyan tê şikandin û pelçiqandin, demkê felc dibe. Lê kesê bi biryar û bi biryar ku dibêje, "Dibe ku laşê min perçe bibe, lê serê îradeya min dê bilind bimîne û bi biryardariyê were ajotin," asta herî bilind a îradeyê nîşan dide.

Îrade û rêça wê ya rast ew e ku statuya mirovekê bilind û bilind dike Dema ku mirov dev ji bikaranîna îradeyê berdide, ew dibe mirovekê asayî, di rêça bûyeran de bêbandor e Gelek dibêjin ku divê em îradeya xwe ji bo guhertina rewşan bikar neynin, ji tirsê ku plana Xwedê asteng bikin Lê çima Xwedê

îradeyek da me ger ew nexwest em wê bikar bînin? Carekê ez rastî zilamekî hişk hatim ku got ku ew bawer nake ku îradeyê bikar bîne ji ber ku ew girîngiya xwe xwedî dike Min bersiv da, "Tu niha îradeya xwe bikar tînî, û bi tundî, da ku li hember min bisekinî Tu wê bikar tînî ji bo axaftin, sekinandin, meş, xwarin, çûna sînemayê, û heta razanê Tu her tiştê ku tu dikî dixwazî Bêyî îradeyê, tu dibî robotek" Erka mirovekî ye ku îradeya xwe, ku ji hêla xwestekan ve tê rêvebirin, bi îradeya Xwedê re li hev bîne Ji ber vê yekê, dema ku duaya rast bi berdewamî tê pêşkêş kirin, ew bi xwe dibe îradeyek

Divê hûn baweriya xwe bi îhtîmala bidestxistina tiştê ku hûn dua dikin bînin. Ger hûn dua dikin ku xaniyek hebe, û di heman demê de hişê we dibêje, "Tu çawa dikarî xaniyek bikirî, ey bêaqil?", hûn bi vê ramanê îradeya xwe qels dikin. Dema ku hûn hevoka "Ez nikarim" ji hişê xwe derdixin, hûn hêzek bilindtir bi dest dixin. Bê guman, xanî ji ezmanan nakevin, û ji bo bidestxistina xaniyek, divê hûn îradeya xwe bikar bînin û çalakiyên avaker bikin da ku bigihîjin armanca xwe. Dema ku hûn berdewam bikin û red bikin ku têkçûnê qebûl bikin, hûn ê bikaribin tiştê ku hûn dixwazin nîşan bidin. Û dema ku hûn bi berdewamî wê îradeya xwe bi raman û kiryarên xwe bikar bînin, xwestekên we dê werin bicîh kirin, û her tiştê ku hûn dixwazin û bêriya wê dikin dê were ba we. Dema ku hûn bi biryardarî û israr berdewam bikin, encama xwestî dê bi regek xuya bibe, her çend tiştê ku hûn dixwazin bi rastî di vê dinyayê de tune be jî. Di vê îradeya xwedayî de bersiva îlahî heye, ji ber ku îradeya baş ji Xwedê tê. Îradeya berdewam îradeyek îlahî ye.

Tovên "Ez nikarim" ji mejiyê xwe bişewitîne

Îradeyeke qels îradeyeke mirovî ya qels e Dema ku ceribandin û têkçûn wê diqetînin û parçe dikin, ew girêdana xwe bi Afirînerê bêdawî winda dike. Lê li pişt îradeya mirovî

îradeya îlahî heye, ku ne bêhêvîti û ne jî têkçûnê nas dike. Heta mirin jî, bi hemû hêza xwe, nikare îradeya îlahî bişkîne an jî asteng bike. Xwedê bê guman dê bersiva wê duaya ku ji hêla îradeyeke bîyardarî û berdewamiya bêdawî ve tê ajotin, bide.

Piraniya mirovan, çi ji hêla laşî ve, çi ji hêla derûnî ve, an jî herduyan ve tembel û bêhal in. Ew dixwazin meditasyonê bikin lê tenê li ser xewê difikirin. Gava ku xewbûn wan digire, ew dikevin xeweke kûr, û ev dawiya duaya wan e! Di vê rewşê de, îradeyê tê veşartin. Mejiyê mirovekî asayî bi tovên "Ez nikarim" tijî ye. Di malbateke xwedî taybetmendî û adetên diyarkirî de ji dayik dibin, ew ji van bandor dibin, bawer dibin ku ew ji vê yekê bêpar in an jî divê ev tovên zirardar werin şewitandin û bandora wan ji hişmendiye were rakirin. Hêza we heye ku hûn her tiştê ku hûn dixwazin bi dest bixin. Ew hêz di bingeha îradeya we de ye.

Kesên ku dixwazin îradeyê pêş bixin, hewceyê hevaltiyek baş in. Ger hûn dixwazin bibin matematîkzanek mezin û hevalên we yê polê ji matematîkê hez nakin, bê guman hewesa we dê kêmbibe. Lê gava ku hûn bi matematîkzanên jêhatî re têkilî daynin, îradeya we dê xurt bibe, û hûn ê bikaribin bibêjin, "Ger yê din dikarin biserkevin, ez jî dikarim."

Tenê ji bo avakirina îradeya xwe, ji bo tiştên mezin lezê neke. Ji bo ku tu biserkevî, divê tu pêşî îradeya xwe bi tiştên piçûk ên ku te guman dikir ku tu nikarî bikî biceribînî. Ger tu hewl bidî, serkeftin dê li pey te be.

Ez hîn jî hemû armancên ku hevalên min û yê din ji min re digotin ku ez ê qet negihîjimê tînim bîra xwe, lê min ew bi dest xistin. Ev mirovên niyeta baş dikarin bi ramanên xwe zirarên mezin bidin. Bila Xwedê me ji wan û şîretên xwe biparêze. Hevaltî bandora herî mezin li ser îradeyê dike. Çûna govendan bi alkol û muzîka bilind, li şûna ku di

perestgeha bêdengiyê de meditasyon bike, hişê mirov bi toza stûr a lerizînên dinyayê qirêj dike, û xilasbûna wê dijwar dike. Îradeya mirov bi bandora hevalên xwe bê guman xurt dibe an jî qels dibe. Pêşxistina îradeyê bi tenê bi hewildana xwe pir dijwar e. Pêdivîya te bi mînakek baş heye ku tu teqlîd bikî. Ger tu dixwazî bibî wênesaz, di nav tabloyên baş de bijî û bi wênesaz re têkilî dayne. Ger tu dixwazî bibî mirovek giyanî, bi mirovên giyanî yê xwedî karakterê esil re hevaltiyê bike.

Cudahiyê girîng di navbera bawerî û ezmûnê de heye. Bawerî ji tiştên ku we bihîstine an xwendine û wekî rastiyên bingeîn qebûl kirine tê. Ji aliyê din ve, ezmûn ew e ku we bi xwe şahidî kiriye û bi rastî fêhm kiriye. Baweriya kesên ku Xwedê tecrûbe kirine bê guman e. Ger we qet porteqalek tam nekiribe, hûn dikarin li ser taybetmendiyan wê werin xapandin. Lê heke we berê porteqalek xwaribe, hûn nikarin werin xapandin, ji ber ku we fêkî tam kiriye û hûn wê baş dizanin.

Hevaltiya wan kesan bigere ku baweriya te xurt dikin

Ramanên li ser Xwedê, serkeftin, şîfa û hwd., hemî di hişê we de mîna kapsulên psîkolojîk dimînin. Wan biceribînin. Ji bo ceribandina ramanên xwe, divê hûn îradeya xwe bikar bînin da ku wan nîşan bidin. Ji bo pêşxistina îradeya pêwîst, divê hûn bi mirovên xwedî îradeya bihêz re têkilî daynin. Ger hûn bi îradeya Xwedê şîfayê dixwazin, hevaltiya wan kesan bikin ku baweriya we xurt dikin û îradeya we enerjîk dikin.

Min li seranserê Hindistanê geriyam û li kesekî ku bi rastî Xwedê nas dikir geriyam, lê ew kêmbûn. Her mamosteyekî ku min pê re hevdiştin kir baweriyên xwe yê şexsî parve kirin. Lê di mijarên giyanî de, min biryar da ku tenê bi gotinên li ser Xwedê razî nebim. Min dixwest Wî biceribînim û bi rastî hebûna Wî hîs bikim. Tiştên ku ji min re

dihatin gotin bêwate bûn heya ku ez bi rêya ezmûna şexsî fêm nekim.

Carekê, ez bi hevalekî xwe re li ser pîrozên Hindistanê diaxivîm. Hevalê min broker bû, û wî hewesa min parve nekir. Di şûna wê de, wî got, "Hemû kesên ku hûn jê re dibêjin pîroz, di rastiyê de şarlata in ku Xwedê nas nakin." Min pê re nîqaş nekir, lê mijar guhert, û me dest bi axaftina li ser pîşeyê brokeriyê kir. Piştî ku wî gelek tişt li ser vê yekê ji min re got, min bi nermî got, "Ma hûn dizanin ku li Kalkutayê yek brokerê pêbawer tune ye, û ew hemî derewîn in?" Ew pir hêrs bû û bi hêrs bersiv da, "Û hûn li ser brokeran çi dizanin?" Min bersiv da, "Tam ev e ku min mebest dikir. Û hûn li ser pîrozan çi dizanin?" Ew bêdeng ma. Min bi aramî û bi diloanî berdewam kir, "Ez li ser brokeriyê tiştek nizanîm, û hûn jî li ser pîrozan tiştek nizanî."

Pratîka olî gihîştîye astekê ku gelek kes êdî nikarin ramanên xwe yên giyanî wergerînin ezmûna jiyanî. Ez li vir jî ezmûna kesane diaxivim. Ez naxwazim li ser tiştên ku ez tenê bi aqil dizanim biaxivim. Piraniya mirovan çend pirtûkan li ser rastiyê dixwînin û bêtî ku hewl bidin ku rastiya li pişt gotinan fam bikin, xwe bi xwe têr dikin. Daxuyaniyên vala yên rastiyan giyanî ji bo me bêtî in û bandorek erênî nahêlin. Divê em di navbera xutbeyên mirovan û çîroka jiyana wan de cûdahiyê bikin. Her kesê ku dixwaze yên din fêr bike, divê pêşî nîşan bide ku wan bi rastî tiştê ku fêr dibin ezmûn kiriye û bi ezmûnî fêm kiriye ka ew çi dibêjin.

Serpêhatiya Jiyanê: Ew Çi ye

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Mesûd

Jiyan serpêhatiya herî mezin e ku meriv dikare xeyal bike Her çend hin jiyan dibe ku bê heyecan û heyecan bin jî, yên din tijî ceribandîna ecêb in. Min li ser zilamekî bihîst ku

ji sî caran zêdetir hewl da xwe bikuje, û her carê tiştêk rê li ber wî girt ku jiyana xwe bi dawî bike. Bifikirin ka dê çiqas ecêb be ku meriv li ser jiyana hemî mirovên ku li ser Erdê jiyane, yê ku çûne û yê ku dê werin bizanibe! Hemî ezmûnên mirovahiyê di bîra kozmîk de hatine tomar kirin: bîra Xwedê, û ew çî bîranînek ecêb e! Têgihîştina hişmendiyeke her tiştî dizane dijwar e, lê zanîna Ruhê Her tiştî dizane serpêhatiya herî mezin a hebûnê ye.

Rastî ji xeyalê rasttir, sabîtir û girîngtir in, lê çavkaniya wan hemû ramanên di hişê Xwedê de ne. Hemû madeya atomî jî ramanên îlahî yê ku dikarin dîsa di nav ramanan de werin helandin û dîv re dîsa di nav tiştan de werin bicihkirin in. Mirov jî xwedî şiyana xeyalkirina ramanan in, lê xeyala wan ne ewqas xurt e ku wan bicîh bike. Ger xeyala wan ewqas xurt bûya, ew dikarin li ser vê erdê tiştan biafirînin. Mirov di hundurê xwe de xwedî heman hêza afirîner in ku Xwedê bi wê afirandinê xwe yê derûnî di cîhanê de bicih kiriye. Lê ji bo mirovan ne gengaz bûye ku ramanên xwe di nav tiştan de bicih bikin ji ber ku wan hêza hişê ku ji hêla Xwedê ve ji wan re hatiye dayîn wekî ku divê bikar neaniye.

Dema ku em hewl didin hişmendiya Xwedê fam bikin, em meraq dikin ka ew çawa dikare her tiştî bi bîr bîne û fêhm bike, ji ber ku em her tiştî bi pîvanên şiyanên xwe yê derûnî dipîvin û tiştan li gorî ezmûnên xwe yê kesane fam dikin. Kesên ku bîranînan wan qels in, meyla wan heye ku texmîn bikin ku bîranîna her kesî bi qasî ya wan qels e. Lêbelê, mirovên ku bîranînan wan ên pir tûj hene ku dikarin tevahiya pirtûkekê bi hêsanî bi bîr bînin, mîna ku hûn çend rêzan bi bîr tînin. Kesên ku jibîr dikin pir caran bawer nakin ku kesek xwedî bîranînek wergir e ku dikare agahdariyê bi hêsanî hilîne û vegerîne.

Zêrfiroşek gewherên xwe bi bîr tîne, û pirtûkfiroşek jî hejmarên di pirtûkên xwe de bi bîr tîne. Bi heman awayî,

Xwedê her tiştê ku wî di vê gerdûnê de afirandiye bi bîr tîne. Ji ber ku ew xwedî hemû hêza xwe ye, ew di cih de her tiştê ku di vê gerdûnê de qewimîye bi bîr tîne, ji ber ku hişmendiya wî ya mutleq û bêdawî her tiştî dizane.

Bîr bi xwe şiyaneke ecêb e û bîra mirovan bi bîra Xwedê ya bihêz ve girêdayî ye. Mînakî, hûn nekarin hûrguliyên her fîlimek ku we dîtiye bi bîr bin. Lê heke ez careke din yek ji wan fîliman nîşanî we bidim, hûn ê wê tawilê bi bîr bin. Ew bîra pîroz a di hundurê we de bi berdewamî ezmûnên berê nas dike. Gava ku hûn dîmenên destpêkê dibînin, hûn tevahiya çîrokê bi bîr tînin û dibêjin, "Ax, min ev fîlim berê dîtiye, û ez bi bîr tînim ka ew çawa bi dawî bû."

Em çawa wêneyên tevgerbar bi hûrgilî bi bîr tînin, tevî ku me ew bi salan berê dîtine? Ji ber ku hemû bûyer di mêjî de tîne tomar kirin. Hema ku hûn derziya hişê xwe li ser dîskeke ceribandî datînin (an jî navbeynkariyek hiş-komputerê lêdixin), bîra we dest pê dike ku wê ceribandî dîsa bi dest bixe.

Hêza bîra hundirîn ji Xwedê tê û bêqusûr e. Ew qet ji bîr nake. Bîra mirovekî asayî nikare hemû ezmûnan di carekê de biparêze. Lê bîra pîroz û hundirîn her tiştî di heman demê de û hetahetayê digire. Ji ber vê yekê, têgîna bîra baş an qels tenê têgihîştînek subjektîf e. Mirov xwe qanî dike ku bîra wî qels e, û ji ber vê yekê ew xwediyê bîrek qels e. Lêbelê, ne hêsan e ku meriv ji vê baweriyê ber bi berevajî wê ve biçe. Ji bo ku meriv xwe qanî bike ku bîra wî bi rastî jî xuyangek bîra pîroz û her tiştî bi bîr tîne, hewldanek girîng hewce dike.

Mezintirîn bîra mirovan ji bilî tîrêjek ji hişmendiya mutleq a Xwedê tiştek din nîne, ku hemî serpêhatiyên mirovan û hemî form û xuyangên din ên jiyaneke tê de tîne tomar kirin.

Çîroka afirandina îlahî çîrokeke ecêb û ecêb e! Xwedê çawa hemû hebûnên li ser vê erdê anîn holê? Û ew çawa ji

pişt perde û nixumandinê dixebite da ku me vegeîne hebûna me ya rastîn bi Wî re? Ji bo zimanê mirovan ne mimkûn e ku em ravekirinek berfireh a serpêhatiya kozmîk a afirandina Xwedê û hevberdanên wê yên rast bi serpêhatiyên takekesî yên hejmareke bêhejmar a mirovan re peyda bikin.

Em dibînin ku temenê navînî yê mirovan nêzîkî heftê salan e, lê temenê navînî yê krokodîlek di navbera şêst û sed salan de ye. Dareke sor dikare du hezar salan bijî. Timrê navînî yê deveyê di navbera pêncî û şêst salan de ye, û hespê jî herî zêde nêzîkî sî û şeş salan e. Ji ber vê yekê êşkere ye ku hin hebûn van temenên cûda diyar kirine. Lê em behsa hin yogiyên mezin dikin ku bi sedan salan jiyane. Yek ji van Babajiyê mezin e, ku tê zanîn ku bi sedsalan jiyaye dema ku hîn jî di laşê xwe de sax e û ji ciwaniya bêkêmasî kêfê digire. Trilanga Swami jî nêzîkî sê sedsalan jiyaye: ew di sala 1601an de ji dayik bûye û di sala 1881an de mir (hinek jî dibêjin ku ew ji sê sedsalan zêdetir jiyaye!). Ji bilî temenê xwe yê awarte, ew bi mûcîzeyên xwe navdar bû. Her çend kêrî caran dixwar jî, ew nêzîkî 130 kîloyan giran bû. Ew pir caran bi rojan meditasyon dikir, li ser avên Ganges lingên xwe xaç dikir, an jî carinan ji bo demên dirêj di bin pêlan de veşartî dima. Ew pir caran di bin tava germ de li ser kevirên şewitî tazî û bêliv dihat dîtin. Paşguhkirina wî ya adetî ji bo qanûnên xwezayê bû. bîranînek berdewam ji bo hemû kesên ku wî dîtin ku yekîtiyê bi hişmendiya îlahî re ji hemû qanûnan bilindtir e

Wekî ku di *Otobiyografiya Yogi de hatiye tomar kirin*, pîrozên mezin ên ku ji xewna xapandin an xeyala kozmîk şiyar bûn û fêhm kirin ku gerdûn tenê ramanek di hişê îlahî de ye, dikarin her tiştê ku bi laş dixwazin bikin, dizanin ku ew ji celebek hêzek komkirî an cemidî wêdetir tiştek nîne. Di demekê de ku zanyarên xwezayê niha madeyê ji çalakiyek sînorkirî wêdetir fêhm dikin, mamosteyên bi tevahî ronakbîr di

kontrolkirina madeyê de gavên girîng avêtine, ji teoriyê derbasî pratîkê bûne.

Bi rastî, rastî ji xeyalê ecêbtir e. Em dikarin xeyal bikin ku di bin şert û mercên rast de, heke enerjiya girîng an şilava meniyê neyê îsrafkirin, û bi xwarina rast û ramana saxlem, laşê mirov dikare bêdawî bidome. Şilava meniyê enerjiya girîng a komkirî dihewîne; heke neyê îsrafkirin, ev hêz bêçalak dimîne û dikare ji bo baştirkirina tenduristiya laşî, derûnî û hestiyarî, û her weha afirîneriya rewşenbîrî û mezinbûna giyanî were bikar anîn.

Nîşe ji bo wergêr: Di vê beşê de, Serok Ebû Elî Îbn Sîna dibêje:

Rojê carekê xwarin bixwin, û berî xwarina we ya berê nehele nexwin

Bi qasî ku dikarî sperma xwe biparêze, ji ber ku ew ava jiyanê ye ku dikeve nav malzarokan.

Zextên li ser laş pir mezin in Dema ku mişk di nav dafikekê de tê girtin, dilê wî ji ya normal pir zûtir lê dide. Bi heman awayî, dema ku mirov nikaribe fatûreyên xwe bide, dilê wî jî heman tiştî dike! Ji ber vê yekê, stresa psîkolojîk jî bandorê li ser xwe dike! Cureyên din ên stresê jî hene. Li gorî raporê, ceribandîna laboratorîyê nîşan dane ku rakirina deng li bajaran dikare bi navînî deh salan li jiyana welatiyan zêde bike. Lêbelê, em di cîhanek ecêb de dijîn. Ew kesên ku armanca wan a tenê di jiyanê de xwarin, vexwarin, razandin û kêfa tiştên baş e, şansê wan ê fêmkirina ecêbên hebûna mirovan pir kêr e.

Serpêhatî bi têkoşîna ku giyan di dema ducaniyê de ji bo ketina nav malzarokê pê re rû bi rû dimîne dest pê dike. Di cîhana gerstêrkî an eterî de, bi milyonan giyan hewl didin ku bi ketina nav şaneyên fertilîzekirî ku sperm û hêk di dema

ducaniyê de li wir dibin yek, vegerin Erdê. Çi giyanek pîroz be çi gunehkar be, û heya ku ew negihîştibe rizgariya dawî, xwestekê bihêz heye ku li ser Erdê ji nû ve were çêkirin. Di dema ducaniyê de, ronahiyek di eterê de dibiriqe, û giyanek tenê bi saya yekîtiya sperm û hêkê dikeve nav wê. Mirovahî ji bo ketina nav malzarokê têkoşîn kiriye ji ber ku gelek giyan ji bo ketina nav malzarokê hevrikiyê dikin. Yên ku bi ser ketine tu, ez û em hemû ne. Ê ev ne serkeftinek hêsan bû!

Bi rastî, gelek cih li cem Xwedê hene. Balafrên eterî yên jorîn û jêrîn, ku ji ronahiya zelal û enerjiyên girîng pêk tên, bihuşt (an jî dojah) in ku giyan piştî mirina laşê fîzîkî diçin wir. Dema mayîna wan li wir li gorî karmaya wan pêşwext hatiye destnîşankirin. Heta ku xwestekên madî yên nehatine bicihanîn an karmaya erdî (encamên kiryarên berê yên ku nehatine xilas kirin) hebin, divê ew vegerin enkarnasyona erdî da ku pêşveçûna xwe li ser rêya ber bi Xwedê ve bidomînin.

Piştî ketina nav malzarokê, giyan meraq dike: "Min çi kiriye? Ez demek dirêj azad bûm, ji laşê mirovî yê girêdayî û sînordar rizgar bûm, bi hêsanî û bê westan di bedenek ronî de li ser asta eterîk tevdigeriyam, û niha ez dîsa di şiklekî fîzîkî de asê mam"

Lê dîsa jî, ew di neh mehên di zikê dayikê de hêdî hêdî bi van şert û mercên nû re dibe yek. Ev ceza ye: neh meh jiyana di hucreyek tarî de ku divê ew bi riya kesekî din nefes bigire û bi rêya pergala gera xwînê ya kesekî din xwarin û xwînê bistîne. Ruh û rewşa wî bi yên din ve girêdayî ye, û ew ji Xwedê re diqîre: "Min ji vê zindanê berde! Ez nabînim, ez nikarim bibihîzim, ez girêdayî me."

Eger dojah an jî arafêk hebe, ew neh meh in di laşê dayikê de: bêçaretîya bêdawî di nav tariyê de, di xalekê de wek darekê asê maye, bi bîranînên demkî yên rabirdûyê, û dû re jî demên xewê. Ê dema ku ew bîranîn vedigerin, fetus

direqise, di laşê dayikê de hewlek mezin dide. Min hişmendiya xwe guhertiye van rewşên berî zayînê, û ez dizanim ez çi dibêjim.

Xewa û şiyarbûna fetusê di laşê dayikê de ne girêdayî xew û şiyarbûna wê ye. Tevgerên dilxwazî yên fetusê ji bîranîna giyanê ya rabirdûya wê derdikevin. Bi vî awayî, ew di zikê dayikê de bêaram tevdigere heta ku westandin wê têk bibe, û ew dikeve xewê. Piştî, ew ji bo demek kurt şiyar dibe û dîsa tevdigere. Ew birçî dibe û bi rêya xwarina ku bi xwîna dayikê ve tê veguhastin wê têr dike.

Zarokê nûbûyî dikare heta radeyekê lerzînên lêdana dil û gera xwînê ya dayikê bibihîze, û ev deng wê ji laşê xwe haydar dikin, û hesreta wê ya ji bo azadiyê geş dikin. Bi vî awayî, serpêhatiya yekem a giyan têkoşînek di navbera du ramanan de ye: xwesteka vegera Erdê bi şiklê mirovî û hesreta azadbûnê ji şiklê mirovî ku giyan dorpêç kiriye.

Qalika giyanê mirov (laş) mîna masiyek bi dûvekek nazik dest pê dike. Ev wêne dû re dibe şiklê heywanekî ku di nav zikê dayikê de pêçayî ye. Wekî ku berê jî hate gotin, hin bîranînên jiyanên berê ji nû ve derdikevin holê, dibin sedema ku fetus tevgerên sivik bike. Têkoşîn diwartir dibe dema ku fetus di nav laşê dayikê de dibe şiklê mirovî, û giyan diqîre, "Bila ez derkevim!" Dema ku îrade pir xurt dibe, zarok çêdibe. Zarokên pêşwext (ku piştî ducaniyek kêmtir ji 37 hefteyan çêdibin) giyanên xwedî îradeyek xurt û serhişkiyek mezin in. Ew naxwazin neh mehan di laşê dayikê de bimînin, û ji ber vê yekê ew ji ya asayî zûtir çêdibin.

Zarok bi girî tê vê dinyayê, ji ber ku, wekî ku jîr û zana dibêjin, giyan enkarnasyonên xwe yên berê bi bîr tîne û naxwaze careke din vegere Erdê da ku careke din di gelek cureyên têkoşîna mirovan de êşê bikişîne.

Dengê giran ê "thaa" pê ve hate girêdan, ji ber vê yekê ew bû cihekî di navbera nîşaneyên dîrokî û kaviyên bindest de.

Ew digirî dema ku sozên ku di perestgehê de hatine dayîn bi bîr tîne, bi hêstirên ku diherikin û naqedin.

Derbarê van bîranînan de, pozîsyona lavakirinê jî heye ku tê de fetus berî ku were dinyayê destên xwe digire mîna ku lava bike: "Ez ji te lava dikim, Xudan, ku ji min re jidayikbûnek din a li ser rûyê erdê nede"

Şiroveya fîzyolojîkî ya girîna pitikekî nûbûyî ew e ku divê pişik vebin da ku dest bi nefesgirtinê bikin, û girîna yekem a pitikê hewldanek e ku pişik çalak bike û nefesa jiyanê bide destpêkirin. Dema ku zarokek çêdibe, nefesgirtin dest pê dike, û giyan, ku di rewşek bêçalaktiyê de bû, dibe zindîyek bi jiyanek serbixwe. Gelek kes bi xeletî bawer dikin ku giyan di kêliya jidayikbûnê de dikeve laş, lê heke giyan jixwe tunebûya, laş ji şaneyên piçûk ên orîjînal çenebûya. Heke giyan berî jidayikbûnê ji fetusê derkeve, pitik dê mirî bihata dinê.

Laşê mirov ji şazdeh hêmanên fîzîkî yên bingeîn pêk tê, ku ji hêla nozdeh hêmanên enerjîyê yên zelal ve tene piştgirî kirin û domandin ku esenca laşê eterîk a ku di forma mirovî ya fîzîkî de dimîne temsîl dikin. Ev laşê eterîk çavkaniya tevger û çalakiyê di laşê fîzîkî de ye. Nozdeh hêmanên gerstêrkî rewşenbîrî, hestiyarî û girîng in. Nozdeh pêkhate jîrbûn, xwe (ego), hest, hişê eşkere (hişmendiya hestî), pênc amûrên zanînê yên ku bi hestên dîtin, bihîstin, bêhn, tam û destdanê re têkildar in, pênc amûrên çalakiyê yên ku bi hêzên rewşenbîrî yên hilberandin, derxistin, axaftin, meş û jêhatîbûna destan re têkildar in, û pênc amûrên hêza jiyanê yên ku bi şiyana pêkanîna fonksiyonên laş ên krîstalîzekirin, kişandin (asîmîlasyona xwarinê piştî helandinê), rakirina bermayîyan, metabolîzm (veguherandina xwarinê bo

madeya zindî an jî karanîna wê ji bo dabînkirina enerjîyê), û gerandinê ve hatine xwedîkirin. Ev qalika gerstêrkî ya zelal a nozdeh hêmanan piştî ku laşê fîzîkî, ku ji şazdeh hêmanên qalind pêk tê, winda dibe, dimîne. Ev hemî hêman dikarin bi pratîkkirina teknîkên yogayê yên pêşkeftî veguherin hişmendiya paqij.

Dema ku pitikek ji dayik dibe, çavên wî bi dîtina ronahiyê diqelişin, dengan dibihîze, bêhn dike, tam dike û bêhna xwe vedide. Deng ji bo wî normal xuya dikin û ew fêhm dike ku careke din di laşekî fîzîkî de dijî. Berxwedana wî ya berê ya li hember jidayikbûnê bi bêhna wî ya yekem re diqede. Gava ku xeyala ku "hebûn" bi laş û bêhnvedanê ve girêdayî ye, ew ber bi cîhana fîzîkî ve tê kişandin û hêdî hêdî bi wê re dibe yek.

Bi derbasbûna demê re, zarok hewlek mezin dide da ku laşê xwe kontrol bike. Hûn çend caran dibînin ku ew dest û lingên xwe di hewayê de dihejin, hewl didin ku xwe li gorî forma xwe ya fîzîkî biguncînin? Ev ji hêla binhiş ve, bi rêya bîranîna giyan a rabirdûya xwe ve tê rêvebirin. Bîr her tim heye. Mirov bi awayekî xwezayî ji mirinê ditirsin ji ber ku ew gelek caran ku wan ew jiyane bi bîr tînin, mîna ku ew ji êşê ditirsin ji ber ku wan berê gelek êş kişandiye.

Her ku zarokek dibe pitikek piçûk, ew ji hêla dê û bav û xizmên xwe ve bandor dibe. Her kes dixwaze ku ew cuda be, tevî hevalên xwe yên şerxwaz ên ku ew jî dixwazin ku ew mîna wan bin û li gorî tevger û kirinên wan tevbigerin! Di nav vê pevçûnê de, zarok zextek mezin hîs dike. Lêbelê, zarokên piçûk ên ku ji azadiya mezin kêfxweş dibin paşê bi xemgînî dibêjin, "Xwezî dê û bavê min ji min re li ser encamên zirardar ên tevgerên min bigota; heke wan bigota, dibe ku ez niha çêtir bûma"

Gelek têkoşînên psîkolojîk û hestiyarî hene ku divê mirov berî ku bigihîje temenê mezinbûnê tehemûl bike. Di vê

qonaxê de, hest çalaktir dibin, û xort an jina ciwan dikeve şerekî navxweyî yê girîng. Ev têkoşîna bi hestan re girîng e, û serkeftina dawîn a ciwanan serkeftina wan li ser hestên wan û sînardarkirina xwestekên wan ên bêserûber e.

Zindîbûn ecêb e, lê gelek hêz li benda tunekirina me ne. Serpêhatiyêke bi nêçîrvanan re li Afrîkayê ne tiştek e li gorî serpêhatiya jiyanê bi xwe. Û tu serpêhatiyêke di dîrokê de ji hêla kêf û heyecanê ve ji wê derbas nabe. Bi saya aqil, mirov dizanin ka çawa xwe ji heywanên kovî biparêzin, lê ew nizanin ka çawa xwe ji adetên xwe yên xirab û encamên wan ên zirardar biparêzin. Dijminê herî xirab ê mirov bi xwe ye. Ji her dijminekî, ji mîkrobên kujer, bombeyên wêranker, an her gefên din bêtir, divê mirov dema ku xelet be ji xwe bitirse. Dema ku mirov bi tevahî ji xwezaya xwe ya giyanî nezan be û destûrê bide adetên xwe yên xirab ku wan kontrol bikin, ew dibe dijminê xwe. Rêya herî baş a serketina di vî şerê jiyanê de ev e ku meriv bi xwe re heval be. Ezê bi giyanî pêşketî hevalê mirov e, lê ezê nepêşkeftî dijminê wî ye.

Hêsan e ku em xeyal bikin ku em diçin welatekî kovî û nenas keşif bikin. Ger em bi keştiyê biçin, divê em qeyikekê bi xwe re bibin da ku ger keştî binav bibe, em bikaribin qeyikê bikar bînin da ku xwe xilas bikin. Lê di gelek serpêhatiyên jiyanê de, qeyikên me yên rizgarkirinê diherikin tevî ku em hemî tedbîrên xwe digirin.

Di daristaneke tijî nêçîrvanan de, hûn dikarin li dijî wan heywanan tedbîran bigirin, lê derbaskirina xetereyên veşartî û nepenî pir diwartir e. Meriv çawa dikare xwe ji mîlyonan mîkroban biparêze ku bi berdewamî li dora me ne? Em difikirin ku em ewle ne dema ku em li dijî xetereyên ku em dibînin û dibihîzin tedbîran digirin, lê parastinên me têrê nakin ku me ji mîkroban biparêzin. Di xwînê de, xirokên spî yên xwînê bi berdewamî li dijî van mîkroban şer dikin. Derman tenê wan bêhest dikin. Xirokên spî yên xwînê

leşkerên ku li hember wan radiwestin û wan tune dikin. Ger xwîna we qels be, ev "leşker" dê nikaribin alîkariya we bikin. Di pişikên gelek kesên ku bi ewlehî xuya dikin de, basilên tûberkulozê yên hovane vedişêrin, amade ne ku êrîşî mêvandarê xwe bikin û wê tune bikin. Xweza astengiyek parastinê çêdike da ku van êrîşên mîkroban paşve bixe, lê bandora wê astengiyê dê pir dirêj neke ger laş nikaribe li ber xwe bide. Ev têkoşîn di daristana nedîtî ya jiyanê ya di hundurê me de berdewam dike. Ger hûn xwarina xwe di bin mîkroskopê de lêkolîn bikin, hûn ê tama wê nebînin. Mîkrob jê dixwin, û hûn hemî dadîqurtînin! Heta ava ku hûn vedixwin jî tijî van organîzmayên zindî ye. Li cîhanê yek jî vejeterîyan tune ye ji ber ku her kes her roj bi mîlyonan mîkroban dixwe. Ma gelo mirov dê dev ji xwarinê berdin?

Ji bo ku mirov bi ewlehî di nav daristana jiyanê de bigere, divê xwe bi çekên guncaw ve girêbide û leşkerekî baş perwerdekirî be. Yên ku rêya rast a parastina xwe nizanin zû jiyanê xwe winda dikin. Lê kesê jîr, ku ji bo hemî bûyeran amade ye - nexweşî, ramanên nakok, adetên xirab, çarenûsa dijwar û karmaya nebaş - dê di vê serpêhatiyê de bi ser bikeve, ku hişyarî, hişyarî û hin rêbaz û stratejiyên ku dihêlê em bi dijminên xwe yên hundurîn re rû bi rû bimînin û wan bi ser bixin, yên ku ji her dijminekî derveyî pir tirsnahtir û biryardartir in.

Her ku em rêwîtiya xwe ya jiyanê didomînin, em rêbazên çêtir fêr dibin da ku li hember nexweşî û sedemên nexweşiyên xwe yên fizîkî, psîkolojîk, exlaqî û giyanî bi ser bikevin. Dema ku em bi aştîyane li hember nexweşî û têkoşînên psîkolojîk bi ser bikevin, em dikarin bibêjin ku jiyan bi rastî jî serpêhatîyeke ecêb bûye. Lê ne aqilane ye ku meriv bibêje ku jiyan berî ku serkeftina rastîn bi dest bixe şîrîn e. Heta ku mirov negihîje qonaxên dawîn û giyanê wî/wê di Xwedê de azad nebe, jiyan ji bo wî/wê neqediyaye. Divê

ew bi ruh hilkişin, û wê hingê beşa dawîn a serpêhatiyê dê were temam kirin.

Dema ku mirov dibîne ku kesek din êş dikişîne, ew ji Xwedê re şikir dike ku ew di wê ezmûna taybetî re derbas nabe. Lê kî dizane, dibe ku dora wan be. Îhtîmalên zirarêdayîna laş bêhejmar in, ji ber vê yekê divê mirov hişyar be û ji bo hemî bûyer û surprîzan amade be.

Zanyar dibêje: "Xwarinên saxlem û xurek bixwin û rêbernameyên tenduristiyê bişopînin da ku hûn xwe ji mîkroban biparêzin" Siyasetmedar dibêje: "Ji bo parastina xwe û welatê xwe ji dijminên xwe, bibin leşkerên wêrek"

Bi rastî em di cîhaneke xerîb de dijîn. Heta dayik jî, mînakên evîn, nermî û fedakariyê, ji bo kuştina zarokên kesên din têne perwerdekirin. Çiqas xirab! Lê carinan şer tiştên baş tîne; ew tirsonek û qelsiya îradeya me ji me dûr dixe.

Daristan û daristanên jiyanê tijî dijminan in: nexweşî, xizanî, êş, adetên xirab û xwestekên şaş. Her wiha gelek tiştên din hene ku meriv li ber çavan bigire û rêzikên ku divê werin şopandin hene, ewqas ku jiyan dibe ku nayê tehemûlkirin ger em hewl bidin ku wan hemîyan di hişê xwe de bihêlin. Tevlihevî di her aliyê jiyanê de pir zêde bûne, û xuya ye ku mirov di bin celebek efsûna hîpnotîk de ne. Ji ber vê yekê, dem hatiye ku mirovahî rêbazên cûda biceribîne û hêz û potansiyela bêdawî ya hişê çalak bike.

Xwedê amûrek parastinê ya ecêb daye me: hiş. Ew ji mitralyozan, elektrîkê, gaza jehrîn, an jî ji her dermanekî bi hêztir e. Divê ev hiş were xwedîkirin û xurtkirin. Beşek girîng ji serpêhatiya jiyanê di kontrolkirina hiş û disîplînkirina wê û her dem di ahengekê de bi Xwedê re ye. Ev bi tena serê xwe yek ji sirên jiyanêke serkeftî û bextewar e.

Her çend mirov rêbaz û rêbazên şîfayê yên fîzîkî bi kar tînin jî, divê ew baweriya xwe bi van rêbazan neynin, lê bi hêza Xwedê ya li pişt wan ve girêdin. Divê em ji Xwedê bipirsin ku têgihîştin û îradeyê bide me da ku em ne bi derman ve girêdayî bin, lê bi Wî û berî her tiştî bi hêza hişê xwe ve girêdayî bin.

Mirov fêr nebûne ka meriv çawa bi riya perwerdekirina hiş û lihevhatina wê bi Xwedê re bi rêya meditasyonê bigihîje wê rewşa psîkolojîk a ku bi dest dixê. Lêbelê, divê hiş di bin kontrola we ya tevahî de be berî ku hûn hewl bidin cîhana madî û dermanên wê yên fîzîkî înkâr bikin. Heta ku hûn vê yekê bi dest nexin, çêtirîn e ku hûn gavên mentiqî bavêjin da ku alîkariya laş bikin. Dema ku kesek dikare bêyî şewitandinê agirê dişewitîne bigire, wê hingê ew dikare cîhana madî înkâr bike û îlan bike ku hiş her tişt e. Wekî din, made heye û divê li gorî qanûnên wê bi awayên mentiqî û pratîkî were çareser kirin.

Xwedê çekek bêhempa jî daye me ku em pê dikarin li ser hemû xemgînî û êşan bi ser bikevin: çeka aqilmendiyê, ku em bi rêya ahenga bi Xwedê re bi dest dixin. Rêya herî hêsan a serketina li ser nexweşî, bêhêvîti û bêbextiyê ew e ku em bi Afirînerê xwe re di ahengek domdar de bin.

Mirov mîna zarokên biçûk di nav daristana jiyanê de ne, neçar in ku ji ceribandî û tengahiyên xwe yên kesane fêr bibin, di nav xefikên nexweşî û adetên xirab de têk diçin. Divê em dubare alîkariyê bigerin û hewl bidin ku raman û kiryarên xwe bi Xwedê û qanûnên Wî yên neguherbar re li hev bikin.

Dema ku cîhan li ber çavên te tarî dibe û zehmetiyên jiyanê te dorpêç dikin, ji bîr meke ku Xwedê nêzîk e û di keleha hebûna Wî de xwe ewle û bi ewlehî hîs bike. Tevî têkoşînên te yên li ser rêyên jiyanê û rûbirûbûna te bi her cûre bandorên wêranker re, ji bîr meke ku ew ne ji bo

tunekirina te ne, lê ji bo ceribandina baweriya te û şiyarkirina hêza te ya razayî ne. Divê em di şerê jiyanê de berdewam bikin û bi hemû xerabiyên li dora me re rûbirû bibin, wan bi hêza hemî-dorhêl a hebûna îlahî ya di hundurê me de hilweşînin û têk bibin. Û di dawiya serpêhatiya jiyanê de, em ê bibêjin: Ey Xudan, zehmet bû ku meriv xwe li wêrekiyê bigire û têkoşînê heta dawiyê bidomîne, lê hêza ku te da me ji tirsên me mezintir bû, û bi saya wan hêzên mezin, me serfiraz bû û fêhm kir ku em di wêneya te ya îlahî de hatine afirandin. Tu Xudanê gerdûnê yî û li her derê heye, ji ber vê yekê em ji çi ditirsin, û em ji kê ditirsin, heya ku tu bi me re bî?

Gava mirov fêhm dike ku ew bûye mirovek, tirsên wî zêde dibin, û xuya dike ku rêyek xilasbûnê tune. Çi tedbîran bigirin jî, valahî dimînin ku şaşî dikarin tê de birevin. Ji bilî Xwedê, aramiya rastîn tune ye, û bêyî Wî aştî tune ye. Çi em di daristanên Afrîkayê de bin, çi li qadên şer bin, çi jî di çena feqîrî û xizaniyê de bin, divê em bi dengê nîzm ji Xwedê re bibêjin: Ez di bin parastina hebûna Te ya bêhempa de me, ey Xudan! Ez li eniyên pêşîn ên jiyanê pêş diçim, û ez hîs dikim ku ez di bin parastin û lînêrîna Te de me!

Rêyeke din bo ewlehî û aramiyê tune. Di her tiştê ku hûn dikin de aqil û mentiqê bi kar bînin, û baweriya xwe bi tevahî bi Xwedê bînin. Xwedê xema hemû kesên ku xema wî dixwin û rêzê li qanûnên wî digirin, û ew hemû kesên ku bi dil û can berê xwe didin wî qebûl dike, wan bi bereketên xwe dibarîne û piştrast dike ku debara wan berdewam û bênavber e.

Gelek kes bûne qurbanê nexweşîyan û bûne qurbanê adetên xirab, nikarin xwe ji vê derxin. Divê neyê gotin ku rêyek tune ku mirov ji dafikên ku jiyan li her alî datîne bireve. Ceribandin û tengahiyên ku mirov pê re rû bi rû dimîne demkî ne û bi biryardariya wan û aktîvkirina îradeya wan ve girêdayî ne da ku yek bi yek wan derbas bikin.

Têkçûna ji bo demek diyarkirî nayê wê wateyê ku di şerê jiyanê de têkçûn heye. Mirovê serketî û serfiraz her tim ji xwe re piştrast dike ku ew ji şert û mercan bihêztir e û ji tiştekî natirse heya ku ew bi Xwedê re be û Xwedê bi wî re be, di kûrahiya xwe de fêhm dike ku jiyan û mirin du rewşên hişmendiye yê cuda ne.

Xwedê her tişt afirand da ku me biceribîne û nemiriya giyanê di hundirê me de eşkere bike. Ev serpêhatiya jiyanê ye û armanca wê ya yekane. Serpêhatiya her kesî bêhempa ye, û divê ew amade bin ku bi têgihîştin, îrade û baweriya bi Xwedê re rûbirûyê hemî dijwarîyên tenduristî, hiş û giyan bibin, bizanin ku giyanê wan namire çi bi serê laş tê bila bibe. Bi rastî, tu çek - çi çek be jî - nikare wî giyanî tune bike. Ne agir û ne jî av dikare wê bişewitîne, ji ber ku ew wêneya Xwedayê Yekane û Bêhempa ye.

Ev ecêb e ku meriv fêhm bike ku mirin ne dawî ye, ji ber ku bi vê zanîne em hêza psîkolojîk û azadiya ji xeyalê bi dest dixin. Dema ku nexweşî lê dide û laş dev ji fonksiyona xwe berdide, giyan bawer dike ku ew miriye, lê Xwedê dest lê dide û piştrast dike ku ew hîn jî sax e. Leşkerek li qada şer, ku bi bombe an şarapnelê lê dikeve, diqêre, "Ez mirim, Xwedayê min!" Lê Xwedê bersiv dide, "Bê guman na! Ma tu bi min re napeyivî? Tiştek nikare te tune bike. Tu giyanek nemir î, û tu tenê xewn dibînî ku tu miriyî." Wê hingê giyan fêhm dike ku ezmûna derbasbûna ji laş bi mirinê re ne ewqas tirsna e ku pir caran tê xuyang kirin. Hişmendiya sînorkirî ya hebûna giyan di hundurê laş de berpirsiyarê baweriya ku windakirina laş dawiya her tiştî ye, lê di راستiyê de, giyan zindî ye û namire ji ber ku ew wêneya Xwedayê zindî û herheyî ye.

Yogiyên rastîn dikarin di her şert û mercê de hişê xwe kontrol bikin. Dema ku lêgerînerêk digihîje vê qonaxê, ew azad dibe û fêhm dike ku jiyan serpêhatiyek pîroz e.

Pêxember û kesayetiyên mezin ev rastî nîşan dane, ji ber ku tiştek nikare zirarê bide giyanên wan ên mezin û paqij. Wan evîna îlahî bi tevahî tecrûbe kir, û ew evîn hêmana herî heyecan û mayînde di serpêhatiya jiyanê de ye.

Evîna mirovan bêwate ye heya ku ew di evîna bê şert û merc a Xwedê de nebe. Jin û mêrek dikarin evîndar bibin û dûv re jî bikevin nefretê. Evîna mirovan ne tamam e û bi gelek mercan ve girêdayî ye, lê evîna îlahî bêkêmasî û bêdawî ye.

Ev serpêhatiya jiyanê tenê wê demê tamam dibe ku mirov bi îrade û aqilê xwe, mîna yên mezin, li ser xetere û şaşîyan ser bikeve. Hingê ew ê paşde vegerin û bibêjin, "Ew ceribandin dijwar û xeternak bûn, û ez hema bêje ketim, lê niha ez ji xwe bawer im piştî ku Xwedê çavên min vekirin û zanîna pêroz da min."

Em dikarin bibêjin ku jiyan serpêhatîyeke ecêb e dema ku Xwedê di dawiyê de ji me re dibêje: "Hemû ew ceribandinên tirsna û tal bi dawî bûn, ez her û her bi te re me, û êdî tiştek nikare zirarê bide te"

Hişê mirov bi rûbirûbûna nexweşî û zehmetiyan, bi serketina li ser zehmetiyan yek li dû yek xurt dibe. Her tiştê ku hiş lawaz dike dijminê wî yê herî xirab e, û her tiştê ku wê xurt dike stargeha wî ya ewle ye. Li zehmetî û bêbextiyên ku tên ser rêya te, biçûk bibîne.

(Bi gotinên Ebû el-Qasim el-Şebbî):

Ez ê tevî nexweşî û dijminan bijîm, mîna bazekî li ser lûtkeya bilind

Li tava geş dinêrim, tinazê xwe bi ewr, baran û bahozan dikim

Xwedê nîşanî min da ku ev jiyan tenê xewnek e. Dema ku tu di Xwedê de şiyar bibî, tu wê wek xewnek demkî ya şahî û xemgîniyan bi bîr bînî, ne tiştek din.

Û wê hingê hûn ê bizanin ku hûn di Xwedayê Yek û Tenê de ji bo herheyê nemir in.

Aştî li ser te be

Xwarina giyanî

Her tişt dê biçe û winda bibe, û tenê Xwedê sabîta herheyê û penageha ewle ji hemî bahoz û tofanên dijwar ên .ku li seranserê cîhanê dibarin e

Dostaniyên mirovî yên demkî bê şert û merc nînin û pir caran ji hêla xweperestiyê ve qirêj dibin, ji ber ku dema berjewendiya xwe xilas dibe, evîn jî diqede. Lêbelê, dostaniya giyanî û evîna rastîn û ji dil, di me de hestek berpirsiyariya hevpar diçînin da ku em wê dostaniyê xwedî bikin û paqîjiya wê evînê biparêzin. Dema ku em hewl didin ku kesekî fêr bikin, em nikarin tiştê ku wan aciz dike bikin, û dema ku em hewl nadin ku wan fêr bikin, lihevhatin bi tenê .tune ye

Rojek wê were ku ez ji vê dinyayê xatir dixwazim, lê heta ku ez li ser vê erdê bimînim, kêfxweşiya min a herî mezin ew e ku ez bi kesên ku baweriya xwe bi min tînin re li ser ecêbên Xwedê biaxivim û hesreta wan ji bo wê ronahiya .îlahî zêde bikim ku rehetî, azadî û ewlehî daye min

:Xwepejirandin

Ez dikarim hemû erkên xwe tenê bi deynkirina hêza xwe
ji Xwedê bi cih bînim. Ji ber vê yekê, daxwaza min a yekem
ew e ku ez wî razî bikim. Xwedê evîna yekem di dilê min de
ye, mezintirîn xwesteka giyanê min e, û armanca dawîn a
.îrade û hişê min e

Xweza me ya rastîn - giyan - nemir e. Em hene, û
hebûna me herheyî ye. Pêl tê ber peravê û dûv re bêyî ku
xwe winda bike vedigere okyanûsê; berevajî vê, ew bi
okyanûsê re dibe yek an jî dibe ku dîsa bi şiklê pêlek din
.vegere [ber peravê]

Eger têlên amûrek elektrîkê bişkên, pisporek dikare wan
biguherîne. Lê gava ku tevna demaran ji ber acizbûna giran
zîrar dibîne, demar fonksiyona xwe winda dîkin, û kî dikare
wan biguherîne? Ji ber vê yekê, dema ku bi pergala demarî
ya hêja re mijûl dibin, divê pir baldar û hişyar be, ji ber ku ew
ji hundur ve nû dibe, û heke zîrar bibîne, ew nikare were
.tamîrkin an jî bi amûrek din were guheztin

Xwendekar bi mamosteyê xwe Paramhansa re di
:xwezayê de ji pîknîkê kêf dîkin, û wî ji wan re got
Çiqas xweş e ku meriv xwe di aştîyê de hîs bike û di
bextewariyê de dewlemend be! Xwedê dixwaze ku em sade
.bijîn û kêfxweşiya giyanî biceribînin

Çawa ku mirov ji xewneke tirsnaq şiyar dibe û fêr dike
ku tiştê ku dîtiye ji bilî xewnekê ne tiştê din e, hişmendiya
îlahî jî mirov teşwîq dike ku ji xewna xew û tevliheviyê şiyar

bibe û bigihêje hişmendiyeke nû û têgihîştineke baş a wate û
.armanca jiyanê
Eger em bixwazin berbanga şiyarbûna giyanî biceribînin
û roniyên bê guman bibînin, divê em guh bidin dengê
.hundurîn û bersiva teşwîqên wî bidin
Divê em kevirên xeyalê û kevirên nezanîne yên ku rê li
ber rêwîtiya giyan digirin û tevgera wê asteng dikin, ji rê
derxînin. Divê em bi destê hesretê li deriyê şiyarbûna ji xewa
bêxemiyê bidin, da ku em bikarin bayê bextewariyê bikşînin
û elektrîka ezmanî bînin her ramanek, her hestek û her
.kiryarek xwe

Bexteweriya rastîn nayê tamkirin heya ku xwestekên
baş li hember xwestekên xerab sernekevin, û heya ku
îradeyek ber bi kaniya rastiye û çavkaniya hemû qencyên
.heyî ve neyê arastekirin

Dostaniya rastîn ji hemû dewlemendiyan mezintir e.
Heke tu bikaribî bibî dostê rastîn ê mirovan, tu ê Xwedê
.bibînî

Xwedê çavkaniya şehrezayî û îlhamên geş e ku diherikin
ser giyanên baş. Ew bîhna ezmanî ye ku ji buxûrên dilên
evîndar derdikeve. Ew şahiya herî mezin e ku giyan bi
.kêfxweşiya pîroz tijî dike

Ya Xudan, ez ji te dixwazim ku tu giyanê min ronî bikî da
ku ez rastiya dawîn bigihîjim. Ez ê te bibînim, ya Xudan, ku di
xuyangên xwezayê de - di kulîlkan, daran û hemî tiştên
xweşik de - hatiye eşkerekirin. Bi ramanek kûr a giyanî, ez ê
deriyên aştiyê fireh vekim û bêtir hewl bidim ku jiyana xwe
.baştir bikim da ku ez wateya wê ya rastîn çêtir fam bikim

Dema ku ez bi kesên din re me, ez bi tevahî amade me
û di têkiliyê de bi wan re kêfxweşiyek mezin hîs dikim, û

dema ku ez bi tenê me, ez ji heman kêfxweşiyê kêfê
distînim. Û dema ku ez dixebitim, ez bi hemî enerjî û îradeya
.xwe dixebitim, û ez kêfxweşiyek zêde hîs dikim
Divê em bi xwestekê rastîn û kêfxweşiya hundirîn
bixebitin, wekî din em ê zindîtiya xwe winda bikin û nikaribin
enerjiya xwe nû bikin. Divê em her gav dilsoz bin û li kêleka
îradeya xwe dilsoziyê pêş bixin, ji ber ku bi dilsoziyê em
.dikarin bi yên din re di ahengek mezintir de bixebitin

Ji bo evînek ku ji te re winda bûye, çî bi mirinê be çî jî ji
ber xwezaya guhêrbar û her tim guherbar a mirovahiyê,
xemgîn nebe. Evîn bi xwe qet bi rastî winda nabe an jî
namire, lê belê bi awayekî demkî ji te veşartî ye, da ku dibe
ku di lêgerîna xwe ya bêdawî de hûn eslê wê yê rastîn kifş
bikin û evîn veşartina xwe ya demkî bidomîne heya ku tu di
dawiyê de wê di şiklê Evîndarê îlahî de ku di kûrahiya giyanê
.te de dijî bibîn

Divê mirov roj bi roj di heman rewşa psîkolojîk a nerehet
de nejî. Ger mirov bi dilpakî dua bike û bawer bike ku Xwedê
dê tiştê ku ew dua dikin bide wî, ew ê bereket û alîkariya
.Xwedê werbigire

Eger adeteke xirab a kûr hebe, mimkun e ku bi avakirina
adeteke derûnî ya nakok û dijber û aktîvkirina wê heta ku
.adeta jehrîn bêbandor bibe, ew were têkbirin û ji holê rakirin
Divê mirov ji xwe piştrast be ku ew ê ber bi başiyê ve
biguhere, û tevî hin kêmasiyên ku niha dikişîne jî, ew ê xurt
.bimîne

Gava ku mirov biryar dide ku guhertinek erênî bike, ew
ê hîs bike ku ew bûye mirovek cûda, û ev hest dê pîrbûna
.enerjiya zindî û kêfxweşiya hundurîn bîne wan

Carinan Xwedê xwe wek ronahiyek mezin, dengê
kozîk, şahiyek bêdawî, an evînek bi şîrîniya herî zêde nîşanî
.evîndarên xwe dide

An jî wekî têgihîştin, şehrezayî û zanîn
Ronahiya wê wek baskên kozmîk li ser bêdawîtiyê dirêj
dibe û belav dibe, û carinan ez vê erdê wek xewnekê di dilê
wê ronahiyê de dibînim
Û min fêhm kir ku dinya xewnek e

Çiqasî ku hûn û hevalên we yê rastîn ji hev ne razî bin
jî, her tim têgihîştin û danûstandin di navbera we de heye.
Dostaniyên weha li ser rêzgirtina dualî ne û ji bo we pir girîng
in. Dostaniya ku li ser evîna Xwedê hatiye avakirin, tekane
.têkiliya ku mehkûmî mayînde ye

Ronahiya kêfxweş a giyan dikare bi zivirandina bala xwe
ber bi hundir ve were famkirin. Ev dikare bi karanîna hiş ji bo
kêfa dîtinên bedew ên ramanê di cîhana veşartî ya giyan de,
.ku di kûrahiya xwe de dijîn, were bidestxistin

Piştî hemû tiştên ku mirov li ser vê erdê bi dest dixê,
jiyan vala xuya dike, ji ber ku di dawiyê de, ew ê neçar
bimînin ku her tiştî li dû xwe bihêlin. Rojek wê were ku mirov
dê ji hemî milkên xwe yê madî were veqetandin. Mirov ji
dewlemendan ji ber dewlemendî û hêza wan çavnebariyê
dikin, lê ew jî dê her tiştî li dû xwe bihêlin, û tenê kirinên wan
.dê li ser vê erdê bi wan re bin

Yek ji şagirtan di ezmûneke giyanî de têk çû û bi
poşmanî û talî dest bi sûcdarkirina xwe kir. Mamoste
:Paramhansa jê re got

Xwe gunehkar nehesibîne, ji ber ku eger tu wisa bikî, tu
hişmendiya îlahî ya di hundirê xwe de qirêj dikî. Çima xwe bi
qelsiyên xwe ve girêdide? Di şûna wê de, vê rastiyê ji xwe re

piştrast bike: "Ez nêzîkî Xwedê me, û ew ji min hez dike" Dua
:jê re bike

Xwedayê min, çi ez nankor bim çi jî baş bim, ez yê te"

".me, bîranîn û hesreta min ji bo te hişyar bike, ya Reb

Paramahansa yê zana, piştî ku bi mêvanekî xweperest

:re ku pir li ser xwe diaxivî, axivî, got

Baranên rehmeta îlahî li ser lûtkeyên bilind ên"

pozbilindiyê kom nabin, lê bi hêsanî ber bi geliyên dilnizmiyê
".ve diherikin

Ev Erd mîna xaniyekî mezin e ku malbateke cîhanî

dihewîne, germahiya wê ya navendî ji hêla rojê ve tê peyda

kirin, ji hêla heman heyvê ve tê ronî kirin û ji hêla heman

stêrkan ve tê xemilandin. Endamên wê heman hewayê

dikişînin, heman xwarinê dixwin û heman avê vedixwin.

Hemû laşên mirovan ji êş û birîndariyê re hesas in. Li pişt

hemû zimanan yek raman û li pişt hemû taybetmendî û

xisletên neteweyî yên hemû gelan yek xwezaya mirovan

.heye

Ya Xudan, bila ez hebûna te di her kiryara xwe de hîs

bikim. Alîkariya min bike ku ez siya tirsê ya ku ronahiya

rêberiya te vedişêre belav bikim. û bila kulîlkên bêrîkirina

min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li benda sibeha

.hatina te me

Ez duayên xwe li ser tebîrên bêrîkirina xwe dixwînim, ku

mûyên wê bi tîlê evîna îlahî ve girêdayî ne

Xwedayê min ê delal, min bike bilbila jiyanê ku ji te re

melodiyên herî şîrîn distrê Bila ez ji xewnên xwe yên ji bo Te

û bêrîkirina xwe ji bo Te biafirînim

Nerdeyekê ku ez hildikişim da ku bigihîjim te

Di gola jiyanê ya lertzok de, ez ji yana te ya kozmîk

dibînim, ez ji te lava dikim ku rêberiya çemên xwestekên min

bikî, yên ku di çolên zehmetiyê re diherikin, da ku ew bi
.okyanûsa te ya kozmîk re tevlîhev bibin

Guneh her tişt e ku mirov ji Xwedê bêxeber û xema Wî

naxwe

Ez dilopek lertzok ji şilbûna te me li ser pelê jiyan û
.mirinê, ber bi deryaya te ya îlahî ya bê perav ve diherikim

Ez dilopek ji şilava te ya gerok im, di dawiyê de

vedigerim mala bihuştê

Ez dilopek ji şehana te ya bêdawî me ku li ser pelên

paşeroj, niha û pêşerojê direqise

Ez dilopek ji şehna te me, bi evînê serxweş, bi ewlehî li

ser pelên ceribandinên erdê diherikim da ku bi avên paqij û
pak ên şehrezayiya te re tevlî bibim Ez naxwazim xwe winda

bikim, lê belê bi yekbûna bi okyanûsa te ya fireh re bêdawî
berfireh bibim Erê, ez dixwazim dilopek ji şehna te bim, ku ji

.hêla her lêvekê ku tî ye ji bo Xwedê ve tê vexwarin

Xwedê te fêhm dike dema ku her kes te şaş fêhm dike. Ew

ew kesê evîndar e ku bi nermî li te dinêre û her gav li
hember te dilovan e. Yên din ji bo demek kurt hezkirina xwe

didin te û dûv re te dihêlin. Lê Xwedê qet te nahêle û te
.bernade

Îrade ramanê vediguherîne enerjîyê, û ew kesên ku
serkeftinek berbiçav bi dest dixin, mirovên xwedî îradeyek

bêdawî ne. Dema ku mirov îradeya xwe pêş dixê, ew xwe
nade ber şert û mercên dijwar, çî qas zehmetiyên ku ew pê

re rû bi rû dimînin jî, lê belê bi berdewamî ji xwe re piştrast
.dike ku ew ê di şerê jiyanê de neyên têkbirin

Yek ji rasyonalîstên xudperest hewl da ku mamoste
Paramahansa dema ku ew li ser mijarên felsefî yên aloz
diaxivî tevlihev bike, ji ber vê yekê mamoste bi ken got:
""Rastî qet ji pirsan natirse

Mamoste got, "Ji bo Xwedê ne mimkûn e ku me
biterikîne an jî me ji bîr bike; ew bi her awayî bi dizî dixebite
".da ku alîkariya me bike û pêşveçûna me ya giyanî bilezîne

Mirovên mezin her tiştî bi saya hêza fokusê ya ku ji hêla
Xwedê ve hatî dayîn pêk tînin, hêzek ku dikare bi rêya
meditasyonê were çandin. Dema ku em vê hêza îlahî ya
fokuskirî bikar tînin, em dikarin bi ser bikevin û beden, hiş û
.giyanê xwe pêş bixin

Gelên rojhilatî, bi gelemperî, meylidarê ruhanî ne. Ew
jiyanê bi awayekî felsefî dibînin û meyla xwe ya xwezayî ber
bi hizirkirinê ve pêş dixin. Lêbelê, gelek Rojhilatî dema xwe
ya vala di bêkariyî û tembeliyê de derbas dikin li şûna ku li
dû zanîna ruhanî biçin, lê dîsa jî ew xwedî hişmendiya ruhanî
.ya bilind in

Dema mirov çavên xwe digire, ew difikire ku ev hemû
dinya ji bilî tengahiyê û bêbextiyê ne tiştek e, lê dema ku ew
çavê aqilmendiyê vedike û aramî û hevsengiya xwe
diparêze, ew ê ji vê dinyayê kêfê werbigire mîna ku ew li
.fîlimek xweş temaşe bike

:Ji bo destpêkirina meditasyonê
Bêliv rûne, piştî xwe rast bike, û çavên xwe yên bêaram
bi çavên xwe bigire. Wan bêdeng bihêle. Hişê xwe ji hesta
giraniya laşê xwe azad bike, û demarên ku bi masûlke û
hestiyên xwe yên giran ve girêdayî ne rehet bike. Fikra

hilgirtin û tevgerandina komê hestiyên stûr ên ku bi goştê
.qalind ve girêdayî ne ji bîr bike

Rehet bibe, hişê xwe ji hişmendiya barê laşê azad bike.

Li ser giraniya xwe ya laşê nefikire, lê hîs bike ku giyanê te ji
taybetmendiya daîmî ya giraniyê azad bûye. Bila ramanên te
ber bi jor, jêr, çep û rast, ber bi bêdawî an jî her cihekî ku tu
.dixwazî ve bifirin

Rizgarbûna xwe ya derûnî ji laş hîs bike û bifikire. Xeyal
bike, bijî û vê bilindbûnê hîs bike. Dema ku hûn di
pozîsyonek sabît de rûniştî bimînin, ev azadî dê bi awayekî
.domdar û domdar zêde bibe

Deriyên çavên xwe bigire û reqsên ceribandina hestiyarî
rawestîne. Bila hişê te dakeve kaniya bêdawî û bêdawî ya
dilê xwe. Hişê xwe di dilê xwe de, ku bi xwîna zindî diherike,
bihêle û bala xwe li ser tîlên wê teng bike heta ku tu lêdana
wê ya rîtmîk hîs bikî. Bi her lêdanê re, lêdana bihêz a jiyane
.hîs bike

Xeyal bike ku heman jiyana gerdûnî li deriyên dilê bi
.mîlyonan mirovan û bi mîlyaran hebûnên din dixe
Lêdana bînavber a dilê te bi nermî hebûna hêzek
bêdawî li pişt deriyên zanîna te radigihîne. Lêdanên nerm ên
:jiyana her alî bi dengê nîzm ji te re dipeyivin
Tenê çend heb ji jiyana min wernegire, lê belê"
çarçoveya hestên xwe berfireh bike û bihêle ku ez xwîn,
beden, hiş, hest û giyanê te di nav lêdana jiyana xwe ya
".kozmîk de biçînim

Divê em her gav li ser vê yekê bifikirin ku em ê çi bikin û
ew ê çawa bandorê li me bike

Kirina li gor hest û instinktê ne azadî ye, ji ber ku
encamên nebaş ên kiryarên xelet zincîr in. Tiştên ku hesta
me ya têgihîştinê ji me re dibêje baş in û encamên baş hene,
divê werin kirin, ji ber ku ew hestek razîbûn û azadiyê tînin.
.Ev rêbaza bi aqilmendî rêberkirî bext û bereketê tîne

Dema şagirt fêm dike ku ew bi Xwedê re di nav
ahengekê de ye, ew bi ruh şa dibe û bi şahî diqîre: "Ya
Xudan, min di dinyayê de tiştê ji te ecêbtir û şîrîntir
"nedîtiye

Ba dilêze
Û dar axînekê dikişîne
Û roj dikene
Û çem dihejîne
Û erd cilê xwe yê stêrkî yê reş diguherîne
Di cilûbergeke zêrîn a geş a ronahî de
Û xweza hez dike ku bedewiya xwe nîşan bide
Guhertina rengên demsalên kêfxweş
Û çemê gurgilî her tim hewl dide
Li ser ramanek kûr a ku ji giyan îlhama xwe girtiye qîr
kirin

Û teyr dixwazin bistrên û biqîrin
Bi tiştên nenas di dilê wê de çêdibin
Lê mirov xwedî wê hêzê ye ku
Bi awayekî zelal û xweş, û bi wateyên nû, axaftin
Derbarê Serwerê Gerdûnê
li her derê
Ku yên din ên afirîd nekarîn bikin
Derbarê eşkerekirin û ragihandina hebûna wî de

Mamoste Paramhansa pêwîst dît ku yek ji şagirtan ji ber
:şaşîyeke giran ceza bike, û paşê bi axînekê got
Ez çiqas dixwazim tenê bi evînê bandorê li yên din"
bikim, ji ber ku dilê min dişkê û diêşe dema ku ez dibînim ku
rêyek din tune ku ez wan ji perwerdekirina wan dûr
".bisekinim

Di perestgeha hizirkirinê de, ez du mûman vêdixim:
mûma sibehê û mûma şiyarbûna min. Tacên xweşik ên
hesreta min a germ lingên hebûna Te ya her tiştî dorpêç

dikin. Bîhna evîna Te, ku di pota dilê min de vedibe, her quncikekî jiyana min dagir dike. Siyên tirs û xeyalên min ji ber tîrêjên ronahiya Te winda bûne, ey Xwedê, yê ku min ji xewnên vê hebûna demkî ji bo her û her şiyar kiriye. Bi hişyariya herdemî û çavên germ, ez ê bêdawî li rûyê Te yê bêdawî binêrim, li ser îfadeyên wê yên bêhempa û her dem
!heyî bifikirim

Dema ku hêrs an nefret mirovekî digire, ew xwezayek nexweş digire. Mirovek ku bi hêrsê ve tê xwarê, kontrola hestên xwe winda dike û dibe ku zirarê bide yên din. Ji ber vê yekê, xelet e ku meriv bihêle ku hestên tundûtûj kiryarên mirov kontrol bikin û wan ferz bikin, ji ber ku bi vî rengî mirov di hucreyek ji mizacên dijwar û xisletên zirardar de tê girtin, ku çavkaniya hemî depresyon û tengahiya psîkolojîk in. Ji bo ku meriv ji van rewşên nerehet ên hişê bireve, divê mirov van hest û hestên ku bi hişmendiya laşî ve girêdayî ne, ji holê rake. Meditasyon [ango, zivirîna ber bi Xwedê ve bi .dil, can û hiş] rê ye

:Tesdaîqkirin

Ezê raman û gotinên xwe wisa biparêzim ku tenê tiştên xweşik û rast ji wan derkevin. Ezê bi baweriyeke bêkêmahî bi Xwedê re bimeşim, dizanim ku hêza Wî di nav min re diherike, ku hebûna Wî li her derê min digire û lînêrîna Wî li .ser min diparêze

Xudan, min perdeyên madeyê qul kirin û evîna Te dît, û ez niha fêhm dikim ku ez wesîlek im ji bo derbirîna hişê kozmîk û bedewiya giyanî, ez ê hemî hêz û şiyarên xwe ji bo .eşkerekirina îradeya Te ya îlahî terxan bikim
Her cara ku ez li te difikirim, pêlek ji hesreta şewitandinê di hundirê min de radibe, hestên min dihejîne û ji dilê min ber bi her şaneyê hebûna min ve diçe, wê bi evîna îlahî tijî dike. Xwesteka min a herî kûr ew e ku ez bigihîjim navika hebûna te û di hebûna te de kêfê bikim. Ji nişkê ve deriyê

giyanê min vedibe, û ey kêfxweşiya ku bi dîtina ronahiya te
!ya geş min dihejîne

Bi yekbûna bi te re, ey Ruhê Hemû-Hemû-Hemû-Hemû-
Hemû, ez ê bibim lêdana jiyana kozmîk, ez ê di deryaya
giyanan de avjeniyê bikim û li ser pêlên hestên pîroz ên
mirovî bireqsim, hemûyan bi kêfxweşiya pîroz birijînim, ez ê
.lehiyek gerdûnî ya xwestekên bilind berdim
Ez ê hemû hêsirên ku ji bo dîlovanîyê ji bo yên din têne
rijandin bim Ez ê di bêdengiya zêrîn a pîrozan û hêviyên geş
ên hişên gulî de amade bim Ey dabînkerê dilsoz ê daxwazan!
Dema ku çirûska min a herheyî bi ronahiya te ya bêdawî re
.tevlihev bibe, ez ê di çavê her kesî de bibiriqim

Di rojên havînê yên jiyanê de, ez nektara hestan ji
kulîlkên şîrîn ên fezîletê yên ku di baxçeyên giyanên dîlovan
de vedibin berhev dikim, û ez di dilê xwe de esansa safîkirî
ya bexşandina bilind, guliyên nerm ên dîlnizmiyê, û kulîlkên
lotusê yên nazik û nerm ên ramanê hildigrim. Û dema ku
berfên sar ên ceribandînan zivistanê û êşa bi êş a veqetîna
erdî li dora min dixin, ez germî û teselîyê di nektara ku di
şaneyê dilê xwe de hatî hilanîn de digirim. Di wê şaneyê de,
ku bi hebûna te pîroz e, ez pir caran mêşhingiva îlahî dibînim
ku şîrîniya hesretên min ên pîr vedixwe, û ez aramî, şahî û
.rehetîyê hîs dikim

Xwedîbûna dewlemendiya madî bêyî aramiya hundirîn
mîna mirina ji tîbûnê ye dema ku di golê de avjeniyê dîkin.
Ger divê ji hewcedariya madî dûr bisekinin, wê hingê divê ji
xizaniya giyanî jî bêrûmetî were kirin, ji ber ku ew koka hemî
êş û azarên mirovan e. Dê û bavên dewlemend ên ku gelek
pereyan ji zarokên xwe re dihêlin, pir caran mezinbûna wan
a psîkolojîk difetisînin û pêşveçûn û bextewariya wan, ku bi
.hewldanên wan ve girêdayî ye, asteng dîkin
:Bi boneya Roja Kenê

Di kêliyêk dijwar de, min dengê te bihîst, dayika min a
kozmişk, bi çirpe digot: "Tîrêjên parastina min di demjimêrên
te yê herî geş û tarî de bi heman rengî dibiriqe. Xem meke,
zarokê min, lê bawer bike û bikene! Bila ronahiya min a
şîfayê di nav kenên te yê zelal de bibiriqe. Bi bextewarî,
"!zarokê min, tu min bextewar dikî û min têr dikî

,Ey Xudan

Bayê îlhama te hemû ewran ji asoyê hişê min belav
kirine, ku niha paqij û zelal xuya dike. Bi çavên paqijkirî, ez
te li her derê bi tenê dibînim. Tîrêjên roja te ya pêroz derbasî
kûrtirîn kûrahiya hebûna min dibin, û bi birçîbûna serdeman,
.ez bi ronahiya te ya pêroz têr dibim

:Mamoste Paramahansa ji komêk şagirtan re got
Dema ku hûn bi çavê giyanî kûrahî li hişmendiya îlahî"
bigerin, hûn ê çaremîn çaremîn bibînin ku bi ecêbên cîhana
hundurîn dibiriqe. Gihîştina wê rewşê dijwar e, lê ew çî
rewşek ecêb û şad e! Tenê bi bidestxistina hin aramiyê di
meditasyona xwe de razî nebin, lê bi hemû dilê xwe hesreta
".aramiya Xwedê bikin û tîbûna bextewariya Wî bikin

Tiştê ku cîhan hewce dike evîna biratî, yekîtî, wekhevî û
dilê tijî evîna ji bo Xwedê û pabendbûna qanûnên wî yê
exlaqî ye. Tengasî û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yê berê, ku di cih û demêk taybetî de kirine,
derdikevin holê. Êşa wan a niha ji raman û kirinên ku wan
gotine tê, ku di axa hişmendiya de kok girtine, bûne nebatek
.û fêkî dane ku xwezaya wan raman û kiryaran nîşan dide

Perestgeha ku Xwedê jê hez dike perestgehek aramî,
aştî, evîn û bedewiyê ye, û her kesê ku têkeve wê
perestgehê dê di aramiya giyanî de were pêçan û dê destê
.xwe deyne ser hebûna xwedayî

Divê mirov ji bo baştirkirina xwe û sûdwegirtina ji bo
yên din beşdarî çalakîyên avaker bibe, û her kesê ku dixwaze
Xwedê nas bike divê hewl bide ku rojane qenciye bike û bi
.qasî ku pêkan be alîkariya yên din bike

Reftarên derveyî jiyana hundirîn a mirov nîşan didin.
Luksên derveyî nikarin bextewariyê bînin, ji ber ku bextewarî
bi wê ve girêdayî ye ku mirov çiqas baş xwe û rêça jiyana
.xwe kontrol dike

Her sibeh dema ku ez şiyar dibim, ez hin biryarên erênî
digirim û soz didim xwe ku ez ê wan bicîh bînim. Paşê ez wan
biryaran di tevahiya rojê de ji nû ve dinirxînim û xwe motive
dikim ku wan bi cih bînim. Dema ku ez dibînim ku min ew
tiştê ku min soz dabû xwe bi dest xistiye, ez xwe serketî hîs
dikim. Pabendbûnên weha yên xwe-çareserkirî biryardariyê
tûj dikin û îradeyê xurt dikin; wekî din, dibe ku mirov xwe di
bin bandora hestên aloz de bibîne û ji hêla hestên neyînî ve
.were rêvebirin

Dostanî divê li malê dest pê bike. Ger hûn di malbata
xwe de kesekî bibînin ku bi taybetî bi we re lihevhatî be, pêşî
wê dostaniyê xwedî bikin. Dûv re, heke hûn hest dikin ku hûn
ji kesekî/ê ku nirxên wekhev parve dike hez dikin, wê
dostaniyê xwedî bikin. Divê hemî xwestekên xweperest û
hesabên kesane ji holê werin rakirin, û divê têkiliyên dostane
.bi mirovên baş re werin xurt kirin

Ewên ku ji Xwedê hez dikin birayên min ên rastîn in. Ez ji
nezanan re dilovan im û ji hevaltiya pozbilindan dûr dikevim,
lê ez xwe nêzîkî wan kesan hîs dikim ku ji Xwedê hez dikin û
.kêfxweş im ku bi wan re diaxivim

Evîna îlahî nayê wesifandin, lê ew dikare were ezmûn
kirin dema ku dil paqij dibe û hesreta ji bo Evîndarê kozmîk
xurttir dibe. Dema ku hiş û hest ber bi Xwedê ve têne rêve
.kirin, kêfxweşiya giyanî bi firehî ji çavkaniya dil diherike

Di kûrahiya dilê xwe de, min ji te re textekî veşartî ava
kiriye, mûmên şahiya min bi hêviya hatina te kêr vêdikevin,
.û gava tu xuya bibî ew ê geştir bibiriqin

Xwedêderketina di rewşek xemgîn de mirinek hêdî ye, lê
hewl dana ku her roj, tevî hemî ceribandînên aloz û xemgîn,
.xwe şad û geşbîn hîs bike, jidayikbûnek nû ya giyanî ye
Dema ku tu Xwedê bibînî, tu dê razîbûneke rastîn û
mayînde biceribînî. Dostaniyên mirovan dikarin ji hev bikevin
û bişkên, lê Xwedê tu carî te nahêle. Her çend her kesê din
te biterikîne jî, eger Xwedê bi te re be, tu xwediyê her tiştî di
.vê jiyanê de yî û para herî zêde û berfireh bi dest xistiye

Mamoste Paramahansa ji yekî ji wan kesên ku guman
:dikirin ku ronahiya îlahî bibînin re got
Heke tu guman bikî, tu nabînî; eger tu bibînî, tu guman"
".nakî

:Wî ji komê xwendekarên ku dereng dixistin re got
Divê hûn jiyanê xwe birêxistin bikin û dema xwe birêve"
bibin, Xwedê rêkûpêkî afirand; roj hiltê heta rojavabûnê û
".stêrk heta sibehê dibiriqin

Piraniya caran, mirov li gorî perspektîfa xwe diaxivin û
tevdigerin, kêr caran tiştan ji perspektîfa kesekî din dibînin
an hewl didin ku bibînin. Ger du kes bikevin nîqaşekê ku bibe
sedema pevçûnekê û dû re jî şer, sûcdarî ya herduyan e,
bêyî ku kê dest bi nîqaşê kiriye. Kesên ku xwedî têgihîştî û
aqilmend in, bi awayekî mantiqî, rasyonel û bi têgihîştinê
.nêzî meseleyan dibin

Ez ê di sibehê de rabim û evîna xwe ya razayî şiyar
bikim, da ku ew di ronahiya dilsoziya rastîn de ji Xwedayê
aştîyê re di giyanê min de bizivire. Ey Xudan, di perestgehek
nedîtî de ku ji kevirê dilsoziyê hatiye avakirin, pêşkêşiyên
dîlnizm ên dilê min qebûl bike, ku her roj di lavakirinê de nû
.dibin

Xwe di keleha aqilmendiyê de, di mezintirîn perestgeha
pîroz de biparêze. Têgihîştineke bêkêmasî dê te bigihîne
.cihekî ku tiştê nikare zirarê bide te

:Mamoste Paramahansa ji komêk şagirtan re got
Tobe ne tenê poşmanbûna ji şaşîyeke ye, lê belê"
dûrketina ji dubarekirina wê ye. Dema ku hûn bi rastî tobe
dikin, hûn biryar didin ku hûn ji xerabiyê dûr bisekinin bêyî
ku vegerin ser wê. Dil hişk e û bi hêsanî nerm nabe. Wê bi
dua û lava nerm bikin, û bereketên îlahî dê li ser we
".dakevin

Em gelek caran di malbatê de hin kesên ku debara xwe
dikin an jî dabînkêr dikin, çi bav bin çi kur bin, û di hin
civakan de dê an keç, dibînin ku meylek otorîter nîşan didin ji
ber ku ew hest dikin ku ew di rewşek de ne ku mafê wan
.dide ku raya xwe kontrol bikin û ferz bikin

Divê ev dîktatorên biçûk hêrsa xwe li ser endamên
malbata xwe, yê ku hewcedarê wan in û xwe dispêrin wan,
bernedin. Ji ber ku eger ew wiya bikin, ew ê rêz û hurmeta
.hezkiriyên xwe winda bikin

Gotina ku kesek ji dayikbûnê ve xwedî îradeyeke lawaz
e û nikare bibe bihêz, gotineke xelet e, ji ber ku ihtîmaleke
mezin heye ku kesek wisa bibe mezin û di hemû aliyên
.jiyanê de tiştên ecêb bi dest bixe

Dema ku mirov bikaribe hezkirin û niyetên wî yên baş bi
yên din bide hîskirin, evîna wî dê berfireh bibe û bi evîna
.gerdûnî ya ku di hemû dilan de diherike re bibe yek

Di aramiya giyan de, û di nav daristana balkişandina
derûnî û bêrîkirinên zêde de, dawî li evîna îlahî nayê, û pîroz
e ew kesê ku hebûna pîroz hîs dike û nektara yekîtiyê tam
.dike

:duayek

Ya Rebbî, baweriya zarokên bêguneh bi Te û dilsoziya
tam ji Te re bide min. Min pîroz bike da ku ez nêzîkbûna Te li
pişt duayên xwe hîs bikim, hebûna Te di hemû hestên xwe
de biceribînim, û fêhm bikim ku şehrezayiya Te ya ronakbîr
.têgihîştin û zanîna min diparêze

Piştî ku mamoste Paramhansa pesnê yek ji xwendekaran
:da, wî lê zêde kir
Dema ku ji te re tê gotin ku tu baş î, divê tu dev ji"
hewildana ji bo ku ji ya ku tu yî hîn çêtir bibî bernedî.
Pêşketina te ya berdewam dê hem ji bo te û hem jî ji bo
".hezkiriyên te bextewariyê bîne

Eger rêberên cîhanê yên hemdem ronakbîr bibûna û bi
hev re bixebitiyana, ew dikarin di nav çend salan de şer û
xizaniyê ji holê rakin. Tenê hişmendiya giyanî (hesta hebûna
xwedayî) dikare cîhanê rizgar bike, û bêyî wê, aştî nayê
bidestxistin. Divê mirovahî ji xwe dest pê bike, ji ber ku dem
pir bi qîmet e ku neyê windakirin, û erkê mirovahiyê ye ku
.rola xwe di anîna padîşahiya Xwedê bo ser Erdê de bilîze

Dostanî kişandina giyanî ya gerdûnî ye ku giyanan bi
girêdana evîna îlahî ve girêdide û wan nêzîkî hev dike, da ku

dil tîbûna xwe bişkînin û giyan bi tama evîna ezmanî ya ku di
.kanalên mirovan re diherike kêfxweş bibin

Ew kesê ku evîna xwe ji bo Xwedê mezin bike û di
demên bextewarî û serfiraziyê de têkiliya xwe bi Wî re xurt
bike, dema ku hewcedariya wî pê hebe, dê Xwedê li nêzîkî
xwe bibîne, lê ew kesê ku paşve dixê û xema xurtkirina wê
têkiliyê naxwe, dê neçar bimîne ku bi tena serê xwe bi
ceribandinên xwe re rû bi rû bimîne heta ku ew bikaribe - bi
.aqilmendî û teslîmbûna bêkêmasî - Hevalê Bilind bibîne

Tevahiya cîhanê ji ber çavbirçîtî û tama bêdawî di
deryayeke tevlihevî û windabûnê de dixeniqe. Çavbirçîtî û
çavbirçîtî şerên di navbera wan de çêdikin. Qehremanê
rastîn ew e ku di şerê jiyanê de xwe bi ser dixê. Pere,
navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, zirarê
.dide aştî û bextewariya me

Xwedê di aramiya giyan de xuya dibe, û em hebûna Wî
bi hestek şahiyê ya zêde hîs dikin, da ku xwestekên me yên
.giyanî pêk werin û hesret û evîna me bigihîje armanca xwe

Eger zanîna manewî bi awayekî ku bi pêşketina zanistên
xwezayî û nûjeniyên teknolojîk re paralel be neyê pêşxistin,
ferd û netewe wê di labîrentên bêbextî û wêranyê de winda
.bibin

Xwedê dixwaze ku em werin ba Wî û Wî nas bikin, lê
piraniya mirovan naxwazin. Lêbelê, gava ku cîhan di çavên
wan de tarî dibe û ew dikevin nav xefîka pîrsgirêkan an jî
dibin qurbanê nexweşiyên, ew lez dikin ku ji Wî lava bikin û
.alîkariya Wî bixwazin

Gelek kes ji lêgerîna Xwedê dudil in, bawer dikin ku eger ew wisa bikin, jiyan dê tarî bibe, ji şahî û bedewiyê bêpar bibe. Lê tam berevajî vê yekê rast e. Bextê paqij ku ez di ahengek bêtêmasî de bi Xwedê re dijîm nayê wesifandin; Ez şev û roj di rewşek kêfxweşiya giyanî de dijîm. Ev kêfxweşî bereketa Xwedê ye, û naskirina Xwedê tê wateya rizgarbûna .ji bêbextiyê û hestek aştî û razîbûnê

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez" e. Kesên ku xwedî meyl û meyla giyanî ne, bi qasî ku li xwe difikirin, li yên din jî difikirin. Kesên ku tenê li xwe difikirin, dijminatî û kîna kesên li dora xwe tînin ser xwe. Lê yên ku hest û berjewendiyên yên din li ber çavan digirin, dibînin ku .yên din li wan difikirin û li hestên wan jî li ber çavan digirin Eger di bajarekî de sed kes hebin û her yek ji wan hewl bide ji yên din tiştekî bistîne, wê demê her yek dê nod û neh dijmin hebin. Lê eger her yek hewl bide alîkariya yên din .bike, wê demê her yek dê nod û neh dost hebin Min bi vî awayî jiya û bi dayîna ji bo yên din tiştek winda nekir. Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê zêde bû, vegeriya min. Niha ez bêriya tiştekî nakim, ji ber ku tiştê ku di kûrahiya dilê min de heye ji her tiştê ku dinya dikare pêşkêş bike mezintir û biqîmettir e. Tiştê ku mirov bi rastî lê digere bextewarî ye, û gava ku bextewarî bi dest dikeve, hewcedariya bi şert û mercên ku dibin sedema wê winda .dibe

Dema ku hûn niyetên baş ji yên din re dişînin, hişmendiya we berfireh dibe. Dema ku hûn li cîranê xwe difikirin, beşek ji hebûna we ligel wê ramanê çalak dibe. Lê tenê fikirîn têrê nake; divê em amade bin ku ramanên xwe bixin pratîkê. Altruîzm ji pratîsyenê xwe re gelek bereket û bextewariyek mezin tîne, ji ber ku bi rêya altruîzmê, mirov bextewariya xwe diparêze. Armanca min ew e ku ez yên din

bextewar bikim ji ber ku bextewariya min ji bextewariya wan
.tê

Raman çavkaniya hemû pirsgirêkan û çavkaniya
bextewariyê ye. Mirov ji hemû ezmûnên xwe bihêztir e, ji ber
ku Xwedê hêza kontrolkirina hiş û laşê xwe daye wî, û divê
.hişê wî bi ramanên neyînî neyê jehrîkirin

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne, dikarin li
ser dijwarîyên herî mezin û tirsnaq ên jiyana bi ser bikevin. Û
her çend ev xewna gerdûnî carinan wekî kabûsek xuya bike
jî, dema ku em bi Xwedê re di ahengekê de ne, em xwe ji wê
.kabûsê azad dibînin

Cureyek bakterî heye ku di nav tenê du saetan de
çêdibe, zêde dibe û dimire. Ev cure bakterî di rojekê de, an jî
kêmtir, tiştê ku mirov hewce ne ku di heyamek dirêj de, dibe
.ku heştê salan de, bikin, pêk tîne

Heftê an heştê salên ku em dijîn tenê kêliyê demkî di
bêdawîtiyê de ne. Ji perspektîfê nisbî ve, her tiştê ku bi serê
me de tê bi qasî ku bi serê bakteriyên ku li jor hatine behs
.kirin de tê, diqewime

Ji ber vê yekê, divê em demê xwe wînda nekin, ne jî
destûr bidin ku xwestek û xeyal me kontrol bikin, û divê em
ji kirina tiştên ku wijdanê me qebûl nake dûr bisekinin. Dema
ku mirov bibe serwerê xwe, raman, hest û kiryarên xwe, kes
.an tiştek nikare bandorê li ser wî bike

Jiyan di axa asê de bêçalak dimîne, di kulîlkan de
xewnên bedewiyê dibîne, û di heywanan û di hişmendiya
mirovan de bi hêz şiyar dibe, potansiyela xwe ya bêdawî fam
.dike

:Aqilmend dibêjin

Fêkiyê kirinên baş ên ku ji hêla evîna Xwedê û fezîletê
ve têne motîve kirin, ahengek û paqijî ye. Fêkiyê kirinên ku ji
hêla xwestek û armancên xweperest ve têne motîve kirin, êş
.û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî ye
Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ku ji
ber hezkirina xwe têne ajotin dibin sedema êş û azarê. Ji
aliyekî din ve, kiryarên xerab ên berdewam şiyana mirov ji
.bo feraset û têgihîştinê têk dibin

Hin kes navê şehreza wiha dinivîsin: Paramahansa an
Paramahansa Yogananda

Ji jêr ber bi jor ve: Çîrokeke serkeftinê

Dersên din ji Mamoste Paramhansa Yogananda

:Li ser lînkê jêrîn

[wwwswaidayogacom](http://www.swaidayogacom)

Ev çîrokeke rast e ku li ser kesekî hatiye wergerandin)
ku bi berdewamî têk diçû, lê bi pratîkkirina ramana afirîner û
pejirandina erênî, ew di dawiyê de karîbû li ser sedemên
têkçûna xwe bi ser bikeve û karîbû serkeftinê bi îradeya xwe
(ve girêbide

Herwekî ku mirovên bi xwezayê serkeftî hene, her wiha
mirovên ku bi adetî têk diçin jî hene

Heval û xwendekarê min (S) ji dayikbûnê ve têkçûyî bû.

Rast e ku ew kurekî jîr, xebatkar û bi hewes bû ku pere
gezenc bike, lê gava ku wî li ser kar an kariyerek difikirî,
.faktorên têkçûnê ji destpêkê ve li dora wî bûn

Rojekê ew destên vala hat ba min, ji aliyê deyndaran ve
hat şopandin, ji aliyê hevalan ve hat terikandin, şîret ji min
.xwest

:Min sedema wê giriyê wî pirsî, wî got

Birêz, ez têkçûyî me. Ji ber hin sedeman ez nizanim,"
gava ku ez dest bi karekî dikim, ez wî winda dikim, û cihê ku
ez lê dixebitim jî zîrarê dibîne. Kardêr piştî demek kurt karê
xwe winda dike. Ji ber vê yekê, ez ji lêgerîna kar ditirsim ji
ber tîrsa têkberîna berjewendiyên kardêrên ku dê min bigirin,
ku ez ê kar nekim, ji ber bêistîqrariya min a têkçûyî ez
piştrast im ku ez ê bê guman karê xwe winda bikim ji ber ku
pargîdaniya ku dê min bigire dê îflasê îlan bike û deriyên
xwe bigire, û di encamê de min ji kar derxîne. Ji ber vê yekê,
mafê min tune ku ez bibim sedema hilweşandina karsaziyên
".kesên din tenê ji ber girêdana min bi wan re

Min karîbû li şîrketêke biçûk karekî jê re bibînim û jê
xwest ku her şev, berî razanê û her wiha dema şiyarbûnê, vê
:gotina jêrîn ji xwe re dubare bike

Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe de serkeftîtir"
"dibim

Mehek derbas bû, û (S) min hişyar kir: "Birêz, şîrketa ku
te kar dikir bêistîqrar dibe û rewşa wê ne xweş e, ez ji we
rica dikim ku hûn min ji wê derxin berî ku ew bi tevahî
hilweşe, ji ber ku ez ê her çî dibe bila bibe dema ku şîrket têk
biçe karê xwe winda bikim. Lê îstifaya min a niha dibe ku
şîrketê ji çarenûsa neçar û tîrsnak a ji ber dudiliyên min ên
".bêbext xilas bike

Min kenîya, min guh neda gotinên (S), û li şûna wê min
jê xwest ku berdewam bike li ser tekez kirina li ser xala xwe
û karê xwe bidomîne. Çend hefte şûnda, ew êvarekê hat ba
:min û bi axînekê got

"Tam tiştê ku ez jê ditirsiyam qewimî"

"?Wê jê pirsî, "Çi bûye

Wî got, "Kompanî tam wekî ku min ji we re got û wekî ku

".min pêşbînî kir hilweşiya

Min bi nerazîbûnê jê re got: "Ma ne rast e ku dema te ji xwe re piştrast dikir, 'Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe de serfiraztir dibim', tu bi rastî wan gotinan mîna papaxan dubare dikirî? Û ku heşt pêyek gumanê xwe di qatên mejiyê te de digirt, da ku tu ji xwe re bibêjî: 'Ey bêaqil, rewşa te her ""!ku hewl didî xwe ji serkeftinê razî bikî jî xirabtir dibe

«.Wî bersiv da: «Belê, bi rastî jî ev e ya ku diqewime

şîret kir ku meriv ji lertzîn û ramanên neyînî yên giran (S)

xilas bibe gava ku ew di hişê wî de xuya dibin, nemaze di dema dubarekirina pejirandina erênî de, ji ber ku hişê hişmend bi baweriyek xurt dikare bandorê li hişê binhiş an jî nehişmend bike, ku ev jî, bi rêya qanûna rezonansa .magnetîkî, bi hêza adetê bandorê li hişê hişmend dike

Min lê zêde kir: "Piştrastkirina dubare ya raman û adetên erênî heta ku ew di hişê binhiş de belav bibin û kok bidin, ji bo rakirina astengiyên derûnî yên binhiş ên mîrasgirtî an wergirtî bes e. Heta ku raman û hestên bêhêvîbûn û dilşikestinê di hişê hişmend an binhiş de bicîh bibin, tu rêyek ji bo serketinê tune ye. Di nav şertên serketinê de xwedîbûna şiyana afirîner, şert û mercên guncan û meylên xwerû hene. Ger hûn bikaribin hişmendiya bilind bi şiyana wê yên bêdawî dest bidin, wê hingê hûn dikarin ji bo wê serkeftinê ku hîn jî ji we direve û hûn nekarin ".wê bigirin, derfetên nû biafirînin

Û min karî alîkariya (S) bikim ku karekî din bibîne, ji yê yekem mezintir. Lê piştî şeş mehan (ku ev dirêjtirîn dema ku hevalê me lê xebitî bû), wî piştî nîvroyek ji min re got:

"Rewşa şîrketê bi lez xirab dibe, ji kerema xwe zû ji min xilas
".bibin

Min guh neda fikarên wî, lê min jê xwest ku bi karê xwe
berdewam bike. Çend hefte şûnda, (S) bi kenekî ji min re
got: "Karê duyemîn ê ku te ji bo min peyda kir, birêz, bi bayê
"!çû

Min bi aramî got, "Netirse, ez ê ji te re karekî din
".bibînim

Wî bersiv da: "Belê, birêz, heta ku hûn ji ber têkiliya min
bi xwediyan wê re şîrketek din hilweşînin, ez ne li dijî wê
".me

Bi hewildaneke berdewam, min ji bo (S) li şîrketekê
mezin karekî pir baş dît. Salek derbas bû û tiştê çênebû, her
çend (S) her hefte hewl da ku ji tirsê ku ew mîna yên berê
.wêran bibe, ji şîrketê derkeve

Di dawiyê de, min jê xwest ku pereyên xwe di karê xwe
de veberhêne, û ew tirsîya û bi matmayî li min nihêrî û got:
"Ma ev tiştê ku tu şîretê li min dikî ye? Ma tu nafikirî ku ez ê
pereyên ku min bi zehmetî berhev kirine wîda bikim ger ez
"?wan veberhênim

Wê bi bawerî piştrast kir: "Divê tu pere û enerjiya xwe di
projeyek baş de, wek navendeke xwarinê ya herêmî ku
veberhênanek mezin hewce nake, veberhênî, û ez ji
"serkeftina te piştrast im

Di nav çend salan de, (S) bû xwediye gelek milk û
.depoyên mezin

Gava ku ew ji serkeftina xwe piştrast bû, wî xwe di her
tiştê ku dikir de serkeftî dît. Rojekê wî ji min re bi ken got: "Bi
saya Xwedê û alîkariya te, ez ji têkçûyî veguherîm mirovekî
serkeftî. Min li hember têkçûnê serket û fêhm kir ku têkçûna

min a berdewam bi rastî ji ber nebûna têgihîştina erkê min
bû. Lê ez nizamim piştî ku min ji ber dudiliyên xwe yên
têkçûyî karê yên din wêran kir, min çawa karîbû bi ser
".bikevim

Ji ber vê yekê min jê re şîrove kir: "Te sedema
hilweşandina berjewendiyên ku tu ji bo wan dixebitî nebûye.
Qanûna kişandinê ya ku mirovan birêve dibe, li ser bingeha
lerizînên wekhev, bi awayekî neyînî an erênî dixebite
".(wekhevî dikişîne hevwaterê)

Xwezaya te ya bi kêmasî te kişand ber bi şirketên ku
jixwe li ber hilweşînê bûn, û berevajî vê yekê, tu têkçûyî
bûyî, û şirket jî li ber hilweşînê bûn Li gorî qanûna kişandina
hevbeş, tu û ew şirket di heman demê de ji girê têkçûnê
.ketin xwarê û li zinaran ketin

Exlaqê vê çîrokê ew e ku serkeftina rastîn di afirandina
tiştê ku mirov hewce dike de ye, bi rêya îradeyê, bi
şiyarkirina hêza bêdawî ya hişmendiya bilind. Ev hêz dikare
bi fêrbûna awayê rast ê meditasyon û ramana erênî û
afirîner ji bo bidestxistina tenduristî, serkeftin, aqil û
.bextewariyê were şiyarkirin

Aştî li ser te be

Ji qatên giyanê

Ma hûn dizanin çima hin kes nikarin xwe bi kar bînin
Ew di jiyanê de bi rêbazên rewa çî digerin, çî dibe bila
?bibe, çî hewl bidin
Pêşî, ji ber ku piraniya mirovan bi coşeke nerm dixebitin
Ew tenê dehîyek ji bala xwe bikar tînin
Ji ber vê yekê, ew ne xwedî wê hêzê ne ku serkeftinê bi
dest bixin
.Wekî din, sedema wê dibe ku ji ber kiryarên xelet be
Ew di demên berê de ev yek kirine, û ev yek zirarê daye
wan

Bi rewşên kronîk ên bêhêvîti û têkçûnê re
Lê tu carî neçar î ku qebûl bikî
Sînorkirin û sînorkirinên Karmayê
Divê hûn di kûrahiya dilê xwe de bawer nekin ku hûn
Nikare armancên xwe pêk bîne
Dema ku hûn nekarin bigihîjin armanca xwe
Sedem pir caran di îqnakirina xwe de ye
Ku hûn ne jêhatî ne ku bigihîjin tiştê ku hûn dixwazin
Lê gava ku hûn xwe dispêrin
Ku tu xwedî hêzên bêdawî yî
Hûn dikarin gelek tiştên mezin bi dest bixin
Girêdana bi Xwedê re lerizînên hişmendiye diguherîne
Ew rêyên hişê ku ji hêla fikaran ve hatine asteng kirin

vedike

Fikara zêde bi tiştên madî re
Ew aliyekî giyanî li raman û hestan zêde dike
Di encamê de, zincîrên li ser îradeyê dişkên
Û asoyek azadî û dîtinek saxlem di hundirê giyan de
derdikeve holê

Ev qanûnek giyanî ye ku tam ji bo berjewendiya hemû
.kesên ku wê bikar tînin dixebite
Dema ku tîrêjên ramanê bêyî belavbûnê tene
balkişandin

Hêza mezin a Xwedê tê
Û bi saya wê hêzê
Hûn dikarin serkeftinek giyanî, derûnî û madî bi dest
bixin

Min ew hêza pîroz kişandiye ser xwe
Carek û carek din di jiyana min de
Û ez bi guman dizanim ku hêza Xwedê qet têk naçe
Heke hûn bixwazin hûn dikarin heman tiştî bikin
Dibe ku hêzên din hin serkeftinan bi dest bixin
Ew serkeftinek e ku dom nake
Lê gava ku hiş bi magnetîzma îlahî barkirî be
Ronahiyek mezin dê jê derkeve

Hebûna xwedayî tê nîşandan
Yê ku wekhev tune ye
Yên ku dizanin dibêjin
Zanîna îlahî bi xwendina nivîsarên pêroz nayê
bidestxistin
Ne jî bi aqil û zîrekiyê
Ne jî bi kûrbûna nav felsefeyan
Berevajî vê, bi kerema xwedê ye ku şîrîniya wê zanîne
.dikare were tamkirin
Tenê yên dilpak Xwedê hildibijêrin, û ew wan hildibijêre
Û bi kerema Wî ew dikarin ronahiya Wî bibînin
Divê fîlozof û teolog bizanibin û qebûl bikin
Ku xwezaya Xwedê bêdawî ye
Ew nayê fêmkirin an jî lêkolîn kirin
Bi vîzyona sînorkirî ya ramana teng-hişmend
Ji bo ku em Xwedê nas bikin, divê em hebûna Wî bi xwe
biceribînin
Xwedê xwe ji wan ên ku jê hez dikin re eşkere dike
Wekî hestek bextewariya giyanî ya bilind
Hişmendiya mirovan tê hejandin
Û ew piştrastkirineke bê guman a hebûna rastiyeke
bilindtir bi xwe re tîne
Ji ezmûna mirovî ya naskirî derbas dibe
Ne mentiq û ne jî teolojî nikare
Ku ev ceribandina ecêb
Ji ber ku ezmûna giyanî li ser hestên hundirîn ava dibe
Û têgihîştina întuîtîv a dimensiyounek nerm û ronahiyek
geş û balkêş
Ji bo bidestxistina wê ezmûna mîstîk
Evîna xwedayî pir girîng e
Fikirîna giran a Xwedê
Di tenêtiya giyanê pêroz de
Okyanûsa giyan bûye pêlek piçûk ji derûniya min bi xwe
Neşikestî
Û gelo ew li ser vê sehneya erdî xuya bû

An jî piştî mirinê di qada hişmendiya kozmîk de veşartî

bû

Çimkî ez hişmendiyeke herheyî û nemir im
Di hembêza bêdawîyê û keleha Ruhê Bilind de parastî
Îro ez ê tiştêkî kêrhatî ji bo yên din bikim
Ez ê ji bo birçîyan çî ji destê min tê bikim
Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê aram ewle û bi silamet

im

Tariya kevin şewitî
Ez tenê bi îro re eleqedar im
Ez şewqek ji ronahiya qenciya herî mezin im
Û ez dixwazim bibim ronî
Ji bo giyanên ku keştîyên wan noq bûn û wêran bûn
Di deryaya xemgîniyê de
Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim
Ku li tîlên dilê min dixê, li gorî evîna gerdûnî
Û li ser textê ramanên aram û aram
Bila Xwedayê aştiyê karê min pîroz bike û karên min
hêsan bike

Îro ez ê rêberiya birayên xwe û xwişkên xwe bikim
Ber bi Deriyê Aştiyê ve
Ber bi Perestgeha Xwedê ve diçe
Ez ê ji bo aramkirina birîndaran bixebitim
Û giyanên wan şad in
Û ez ê ber bi asoyên azadiyê ve birevim
Bi devjêberdana hemî xwestekên sînordar
Û bi xurtî xwe dispêre xwesteka nêzîkbûna Xwedê
Ya ku hizirkirinê tîne ser şaheserên xwe
Û ber bi padîşahiya evîna min ve
Ez ê mirovan ji hemî nijad û etnîsîteyan vexwînim
Da ku ew werin û bi min re bijîn
Di şewqa evîna xwedayî de
Xezîneyên Rojhilat
Kovara Rojhilat-Rojava
Derfetên zêrîn

Jiyan hêjayî jiyînê ye
Ew derfetên zêrîn pêşkêş dike ku hûn xwe nas bikin
Nûkirina hişmendiya xwe û diyarkirina cihê xwe li ser
nexşeya hebûnê

Û ji bo pêkanîna armanca hebûna xwe dixebite
Ev zanîn hiş û beden enerj dike
Û dil bi pêla zindîtiyê tijî dike
Ew ji kêfxweşiyê diherike û ji kêfxweşiyê diqelişe
Ev e tiştê ku afirînerê mirovahiyê ji bo mirovahiyê
dixwaze

Hin kes bawer dikin ku jiyan tijî bêzarî û westandinê ye
Gelek kes bêzar û westiya ne
Lê bêzarî tê wateya windakirina xwe
Ji bo girêdan û danûstandinê bi odeya operasyonên
jiyanê re

Ji bo ku jiyan xweş be
Divê mirov astengiyan ji holê rake û ji holê rake
Ya ku di navbera wî û yekîtiya wî ya organîk bi jiyanê re
radiweste

Eger hûn bixwazin ramanên xwe vegerînin serdema
zaroktiyê

Dibe ku te bi bîr anî ku tu wê demê
Tijî enerjî û kêfxweşiya nûjenkirî
Te xwestekeke xurt hebû ku biçî
Bazdan, lîstin û gelek tiştên din kirin
Tu wê demê nû hatibûyî ji cîhana eterî
Û rasterast bi dilê jiyanê ve girêdayî ye
Û tîlên ragihandinê di navbera te û jiyanê de
Asta bilind a performansa xweş û bibandor
Ji ber ku te hişmendiya sadehiyê bi xwe re anî
Şadî, bextewarî û tezetiya giyanî
Dema ku ew gihîşt mezinbûnê
Te mîqdarek girîng winda kir
Ji wan enerjî û hestan
Lê car bi car

Ramanên naskirî tên ba te
Û bayê hesretê li te dixê
Ew hin çirûskên bîranînê vedigerîne
Ji demên berê yên dûr
Dema ku hûn sibehê ji xeweke aram û kûr şiyar dibin
Tu xwe rehet û bextewar hîs dikî
Heta ku xemsariyên jiyana rojane êrîşî te bikin
Ew beşa herî mezin a hişmendiya we dagir dike
Û ew ji yên din rasttir û lezgîntir dibe
Tevî hemû zehmetî, nakokî û nerazîbûnan
.Divê mirov li ser peywendiya bi xwe re bixebite
Dewlemend bi xezîneyên bêhejmar
Ev e ya ku jiyane bextewar û bi rûmet dike
Divê ji raman û kiryarên erzan dûr bisekinin
Û nekevin nav tiştên kêmas ên jiyana dinyayê
Ji ber ku gava ew di hişmendiye de were damezrandin
Ew bi şaneyên mêjî ve zeliqiye
Heta ku aştî û aramî ji ruhê mirov winda bibin
Û bi wan re, ramanên safîkirî û vîzyonên paqij
Ji ber vê yekê, pêdivî ye ku meriv ji wan enerjiyên
nelihevhatî xilas bibe
Ji ramanê û derxistina hestên nedostane ji dil
Da ku tîrêjên ronahiyê bigihîjin wan
Herikînen tenduristiyê, barkirinên enerjiyê û bereket
Pasta ecêb
Ji hînkirinên Mamoste Paramhansa îlham girtiye
Fikir mîna perçeyên axê ne ku dikarin bibin zar an
marên deryayê, lê bi hişkiya kevirê çatir
Her mirovek xwedî potansiyel e ku bibe neqşerê jiyana
xwe û peykersazê çarenûsa xwe
Bila destmalek ji vê pasta ecêb bigire û jê berhemeke
.hunerî ya ecêb çêbike, û ew ê gelek bextewariyê bistîne
Birûskên li ser fezayê zehmet têne fokusirin û ber bi
têlan ve têne veguhastin da ku xanî û kolanan ronî bikin, lê
.ev yek hatiye bidestxistin

Gazîkirin û komkirina hêzên nedîtî yên gerdûnê di nav
sîstemekê de ne hêsan e. Ew mirovahiyê ji xefikan diparêze
û wan ji xerabiyê diparêze, heke ev gengaz be. Tevî hebûn û
hêza xerabiyê, ronahî jî heye, û qencî ji xerabiyê xurttir û
mayîndetir e ji ber ku ew ji hêla rastiya herheyî û mayînde ve
tê piştgirî kirin, ku hêza herî bihêz a gerdûnê ye û di dawiyê
.de dê bi ser bikeve

Balkişandina ser ramanên erênî û xêrxwaz tê wateya
afirandina girêdanek bi bandor, an jî çêkirina kanalek zelal,
di navbera hiş û çavkaniya erênîtiya gerdûnê de, ku ew jî
qencî bi xwe ye. Her ku mirov bêtir li ser qencyê bifikire,
lerizînên wê bêtir dikişînin nav hiş û laş. Ev lerizîn xwedî hêza
guhertina gelek rewşên psîkolojîk û fîzîkî ne, û ew qas bi hêz
in ku ew bixweber lerizînên nelihevhatî yên ku bi pêkhatiya
psîkolojîk û fîzîkî ya takekesî re ne lihevhatî ne, ji holê
.radikin

Dema ku kesek dibêje "Ez westiyam", hesta westandinê
xurt dibe ji ber ku ew tê qebûlkirin, bi vî rengî çalakî sînordar
dike û herikîna enerjîyê asteng dike. Lêbelê, heke ew bêjin
"Ez hewceyê bêhnvedanê me", ew xwe ji bo herikînên girîng
vedikin ku hem hiş û hem jî laş nû dikin, û dibe ku di demek
.kurt a bêhnvedanê de jî zêdebûnek enerjîyê biceribînin
Diltengî, ku dibe sedema rewşek psîkolojîk a xemgîn,
dikare bi nefikirîna li ser wê, bi bîranîna ezmûnek xweş, an jî
bi fikirîna li ser mirovên ku hûn ji wan hez dikin, baweriya
wan pê tê û hûn bi wan re rehet hîs dikin, were dûrxistin, di
heman demê de piştrast be ku diltengî ewrek havînê ye, çi
.qas tarî û tirsna xuya bike jî

Divê rewşên dijwar ên ku mirov tê re derbas dibe neyên
paşguhkirin an jî kêmkirîn. Berevajî vê, divê ev rewş bi
awayekî rastîn û jîr werin çareserkirin, bi lêgerîna rêyek
bibandor ji bo sivikkirina bandora wan û kêmkirina bandorên
.wan

Ev nayê wê wateyê ku dev ji xizmetên terapîstan berdin,
yên ku bi pisporî û rêbazên zanistî yên pêşketî gelek

xizmetên hêja pêşkêş dikin; berevajî vê, ramana erênî dibe
alîkar ku tovê başbûnê di laş de were çandin û bi vî rengî
.dibe yek ji rêbazên dermankirinê

Bi heman awayî, li şûna gotina "Ez nexweş im", divê
balkişandin li ser pêwîstiya şîfayê be. Ev helwest hiş û laş ji
rêbaz û enerjîya şîfayê re bêtir qebûl dike, por an kanalên ku
ev enerjî hewce dike vedike da ku biherike nav hucre û
tevnan, şert û mercên nexweş û nerast tamîr dike, û
makîneyên hesas ên laş ji nû ve kalîbre dike. Bi vî awayî,
kesek ku bi qelsî û westandina dubare ve hatî hîn kirin, bi
demê re dê bibîne ku ramana erênî dibe alîkar ku hejmara
van bûyeran kêmkirî bike, ku bi alîkariya Xwedê, Şîfakare hemî
nexweşî û nexweşîyan, dibe sedema hestek hêzek nûvekirî û
.pirbûna rehetiyê

Berhema nefretê

Nasî û Zakir ji hev nefret dikirin, û şerê wan dema ku ew
xwendekarên piçûk bûn li dibistanê dest pê kir, û gava ew
mezin bûn dijminatîya wan zêde bû, û ew di karê firotina
.pêlavan de bûn reqîb

Carekê, ew ji bo destê keçekê ji bo zewacê pêşbirkê
kirin, û ji ber ku Nasî ji Zakir hinekî bihêztir bû, wî ew bi tundî
lê da û ew bêhiş hişt. Dema ku Zakir hişê xwe vegerand ser
xwe, ji ber tiştê ku bi serê wî hatibû, ew bi şerm, poşmanî û
.nefretê tijî bû

Piştî çend salan, Zakir biryar da ku ji bo xebat û jiyanê
.biçe bajarekî

Nasî ji bîr kiribû ka çi qewimîbû, lê Zakir nikarîbû şerm û
rezîliya ku Nasî li wî kiribû ji bîra xwe paqij bike. Lê dîsa jî, ew
her tim ji xwe re dubare dikişîne û piştrast dikişîne: Ez ê Nasî
.bibaxşînim û ez ê sûcê wî yê li dijî min neynim bîra xwe
Lê piştî çend mehan, Zakir fêhm kir ku di dema
daxuyaniyên xwe yê rojane yê lêborînê de, di kûrahiya
dilê xwe de ew dixwest tohildanê bike û li benda fersendek
.bû ku bersivê bide û tîna xwe ya tohildanê bişkîne

Piştî demekê, Nasî hest bi kişandineke ecêb kir ku ew
ber bi bajarê ku reqîbê wî yê kevin, Zakir, lê koç kiribû,
kişandibû. Guman nedikir ku tiştek wê biqewime. Lêbelê,
Zakir ji hebûna Nasî li bajêr haydar bû û dest bi çavdêriya
.tevgerên wî bi baldarî kir

Êvarekê, Nasî çû meşê û "bêhna hewayê teze bistîne",
.her çend hewa tarî û baranî bû jî

Dema ku ew bi tena serê xwe li ser rêyeke dûr dimeşiya,
ew jî ber depoyeke vekirî derbas bû, di heman demê de
Zakir bi dizî û bi baldarî li pey wî çû. Dema ku derfet çêbû, wî
.biryar da ku hesabê bi faîza tevlihev çareser bike

Bi kêfxweşiyê mezin, wî kefek zexm dît ku jî dîwarê
depoyê ketibû. Wî ew girt û bi tundî li serê reqîbê xwe yê
berê da, ew avêt erdê, dû re bi lez û bez vegeriya rêya ku
.hatibû, bêtî ku haya wî jî hebûna wî hebe

Çend demjimêr şûnda, baran rawestiya, ewr veqetiyan û
tîrêjek ji ronahiya heyvê jî qulikek li jorê dîwêr xuya bû. Nasî
.şiyar bû û dît ku ew li erdê dirêj kirî ye, pir lawaz e
Wî hewl da ku bizanibe çi qewimîye, û dema ku li kêleka
xwe tebeqeyek û li jorê wê qulek di dîwar de dît, gihîşt wê
encamê ku dema ku li kêleka embarê dimeşiya, şansê wî yê
xirab ew tebeqe jî jorê dîwêr ketibû xwarê û li ser serê wî
.ketibû xwarê

Morala vê çîrokê ew e ku mirov meyla wan heye ku
neheqiyên ku wan li yê din kirine jî bîr bikin, her çend
encamên kiryanan nayên jibîrkirin û bandorên wan di tariya
nezanînê de bêdeng li pey wan diçin. Çawa ku ga dikare
golikek xwe di nav hezaran çêlekên din de bibîne, encamên
kiryarên me jî xwedî wê hêzê ne ku bi berdewamî me
bişopînin û cihê me destnîşan bikin, tewra piştî demek dirêj
.jî

Eger Nasî xwedî aqil bûya û hewl bidaya ku nakokiya bi
reqîbê xwe Zakir re çareser bike û piştî wê bûyerê lêborînê jê
bixwaze, dibe ku hêrsa reqîbê xwe kêmkirî û mesele
.zêdetir aloz nedibûya

Lê tişt neguherîn man, û tovên encamên xirab di zikê
pêşerojek tarî de mezin bûn û geş bûn, û bi zayînek
karesatbar gihîştin lûtkeyê. Ji bo dûrketina ji surprîzên ne
xweş, divê tovên nakokiya xerab ên di axa hişê de veşartî
werin şewitandin, û divê pêşbînî berî çalakiyê be, ji ber ku
qanûna gerdûnî ferman dide ku mirov fêkiyên kirinên xwe, çi
.baş bin çi xerab, şîrîn bin çi tal, bidirû
Werin em ji bîr nekin ku her kiryarek şopan dihêle ku
wekî meyl û meyl di hişê de têne hilanîn. Heta ku ev bi
aqilmendî û hişyarî neyên çareserkirin, ew ê bibin sedema
encamên potansiyel xeternak. Lêbelê, dema ku tovên
kiryarên xerab bi agirê aqilmendiyê werin şewitandin, ew ê
.nikaribin dîsa mezin bibin

Wateya bilindkirina hişmendiyê
jiyana zû
Giyan bi makîneya fîzîkî re destwerdanê dike
Heta ku ew bi tevahî pê ve girêdayî bibe
Ji ber vê yekê divê em bijîn
Da ku daxwazên laş me nexin bin barekî giran
Em xwe ji hêla pîvanên materyalê ve sînordar hîs nakin
Pêşveçûna derûnî berhemeke
Ji bo mezinbûn an pêşveçûna laşî
Li gorî pêşveçûna xwezayî
Heman ruh derdikeve
Bi bilindbûna asta derûnî
An jî asta afirînerî û pîrbûnê
Bi vî rengî jêhatîyên bêhempa nîşan didin
Ya ku mirovan cuda dike
Derbarê hemû mexlûqên din de
Paşê ew hildikişe
Gihîşt asta zanîna manewî
Ya ku wate û nirxê dide
Ji bo dewlemendiya maddî
serkeftina derûnî
Bê guman serkeftinên rewşenbîrî sûdmend in

Ji ber ku hemû tiştên baş bi nirx in
Û hêdî hêdî em fêr dikin ku qonaxa din
Ew hişmendiya bedenê zêde dike
Ji bo têgihîştina giyanî
Bi rêya ruhanîkirina beden û hiş
Bi nehiştina xerckirina hêzên girîng ên laş
Û balê dikişîne ser ronahiya hiş, keşfvan
Li ser mijarên bingeîn
Heta ku ew bibin
Rêbazek bandor û hevseng
Ruh dikare bi rêya wê
xwe îfade dike
Û jêhatîyên wê nîşan dide
Û hêzên wê yên giyanî çalak dike
Rizgariya ruhanî tê wateya azadkirina ruh
Ji qefesê nezaniyê
Û wê bilind bike heta asta ku ew heq dike
Û azadkirina wê ji astengiyên hişmendiya sînorkirî
Jiyana mirovan gelek caran pir xweşik e
Lê belê girêdana wê bi
Ew mîna çûkek bihuştê ye ku xwe di qefesê xwe de
digire
Ji ber vê yekê heke hûn deriyê qefesê vekin
Çûk ji çûnê dudilî dibe
Ji ber adet û dirêjahiya dema di hundirê qefesê de
?Ma ne ecêb e
Çûk naxwaze ji axa xwe ya teng derkeve
Ber bi azadiya cîhê bêdawî ve
?Ew ji kê hatiye
Ev yek ji bo me jî derbas dibe
Ji ber ku em demek dirêj dijîn
Di qefesa fîzîkî de
Em ji çûyîna wî ber bi asoyên firehtir ditirsin
Lê belê aqil ferman dide ku em
Azadkirina Çûkê Ruhê

Ji qalikê qedexeyan
Û berdide nav cîhana bêdawî ya hişmendiye
Ew ê careke din kêfa hundirîn tam bikin
Qanûna tevgerê li ser qanûna sedem û encamê, an jî
çalakî û bertekê ye

Kesê ku di vê jiyanê de baş ji dayik bûye, di
enkarnasyoneke berê de jî wisa bûye {ji ber tiştê ku destên
wî/wê dane} û heke ew hewl bide ku qencyê bike, wê hingê
terazûya qencyê dê bêtir û bêtir bi aliyê wî ve bizivire (ji yê
ku heye re, dê bêtir û bêtir were dayîn)
Ew kesên ku tenê çend taybetmendiyan baş hene,
dikarin ji ber meylên xerab ên ku êrîşî wan dikin û wan
.dihejinin, wan hindik jî winda bikin

Divê kesek ku meylê xerabiyê ye di jiyaneke berê de
jî ew meyla xerab hebûbe, û ev meylên xerab dikarin wan
zêde bikin û kontrol bikin. Ew kesên ku hin meylên xerabiyê
hene berê jî wisa bûn, û heke başî ji xerabiyê girantir be, wê
hingê taybetmendiyan baş dê meylên xerabiyê ji giyanên
.wan derxin

Ev karê xwezayî yê qanûna sedem û encamê (karma)
ye. Lêbelê, divê mirov xwe bêcare û asê nebîne ger adetên
nexwestî li cem mirov hebin û bixwaze ji wan xilas bibe. Niha
kêliya guncaw e ku meriv bi çandina biryardariya berê û
.ramana saxlem van adetên têk bibe

Mirov dikare xwe ji lepên adetên xirab rizgar bike û di
raman û kirinên xwe de adetên baş biafirîne, ku dê encamên
.xwestî bibe

Çiqas adetên xirab di nav mirovan de kûr bin jî, divê ew
ji bîr meke ku wan bi xwe ew adet bi dubarekirina raman û
kiryarên taybetî afirandine, û ew dikarin bi riya ramana erênî
.û avaker wan adetên xirab bi yê baş biguherînin

Ramanên baş û xerab rewşên dijber ên hişmendiya
mirovan in. Bê guman, ji dîtina xewnên xweş çêtir e ji tirsê
kabûsên tirsak. Hişmendî nerm û hesas e; ew dikare her
rewşek ku dixwaze bigire an jî xewnên ku jê re balkêş in

xeyal bike. Lêbelê, pirsgirêka mirovan ev e ku ew dihêlin ku qada hişmendiya wan - bi îradeya xwe û hîlbijartina xwe ya azad - ji hêla meylên xelet û rêgezên xelet ên ji adetên berê çêdibin ve were rêvebirin. Bi vî rengî, hêza wan a têgihîştinê reviyayî û bêserûber dimîne, her weha parastina metafizîkî .ya ku li pişt kelehên têgihîştin û têgihîştinê bicîh bûye jî Dema ku ew kesên ku ji ber adetên zirardar serxweş bûne, tama êşa ji ber jiyaneke neasayî çêdikin, ew ê berê xwe bidin ronahiya têgihîştin û jiyana rast da ku rizgar bibin, .çi qas jî adetên wan ên xirab kûr û wêranker bin Hingê, eger ew bi rêya pratîkkirina şewazên jiyaneke ahengdar li ser pêşxistin û xwedîkirina adetên baş bixebitin, ew ê kêfxweşiya hundirîn ji nû ve kifş bikin û ji aştîyê wekî encamek xwezayî ya xwekontrolkirin û xwedîkirina adetên .baş kêfê bistînin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku alîkariya me bike da ku em xwe ji hemû astengiyan rizgar bikin û ramanên xwe di .rêyên rast û sûdmend de rêber bikin

Hişmendiya ruhanîkirî
Hin kes jiyana xwe didomînin
Bi hişek bêzar û têgihîştinek piçûk
Ew dixwin û ew radizin
Û ew ji hin kêfan kêfê digirin
Ew kêrê caran kûr difikirin
Bi rastî, piraniya mirovan
Ew nagihîjin kûrahiyek têr
Di deryayê ramanên gîyanî de
Ji ber ku ew bawer dikin ku cîhana madî
Ew her tiştê hebûnê ye
Lê ev jîyan

Ew tenê xewnek demkî ye
?Ji ber vê yekê çima ev lez û bez û bêhna wan teng dibe
?Û hewl dide ku dilê cîhanê bi dest bixe
?Ma ne çêtir e
?Pêşî hewl didî ku Xwedê razî bikî

Heywan xwedî îradeya azad nînin
Ji ber ku Xwedê wê bi hestên wê ve girêda
Lê wî şehrezayî di mirovan de çand
Mirov azad e
Yan rabe yan jî bikeve
Hilbijartina başî an xirabî
Dema ku hişmendî tê nixumandin
Di kêfên hestyarî yên dijwar de
Ew ji hêla têgehên tarî û qelew ve serdest e
Ew ji bihuşta bextewariyê dikeve
Ew hesta bextewariya ruhanî winda dike
Û têgihîştina giyan kor e
Ew nikare rêya xwe bigihîne Xwedê
Lê belê gengaz e ku hişmendiya ruhanî bike
Bi fikirîna li ser Xwedê
Û lava û duayên kûr ji Wî re
Da ku deriyê pêroz vebe
Ber bi Padîşahiya Ronahî û Blîssê ve diçe
di kûrahiyên herî kûr ên hişmendiya de veşartî
Ji xezîneya mamoste Paramahansa
Hest û rêberî



Hînkirinê Mamoste Paramahansa Yogananda
Dema dil bi kesekî re be
Ew wî ber bi wê ve dikişîne
Hemû taybetmendiya wî/wê kesê
?Kî li mirovên baş difikire

Dilovaniya wan digihîje wî
Û ew kesên ku bi hezkirin li ser kesayetên îlhambexş
disekinin

Îlham tê ba wî
Û her kesê ku bi wî re dibe, hetta di ramanê de jî
Mirovên xwedî wijdan
exlaqê bilind
Û niyeta pîroz

Ew exlaq û rûmeta wan parve dike
Ji ber ku fikir mîna mîknatîsê polarîze dibe
Wekhevî wekhevî dikişîne
Roja te xweş be û aşî li ser te be

Her kes li dû bextewariya bêdawî ye
Di destê xwe de nebe xwelî
Ev lêkolîn rê li ber gelek
Ji xeyalan, pirsgirêkan û bêhêvîtiyan
Mirov li dû bextewariyeke nû digerin
Ne zuwa dibe, ne kêr dibe û ne jî wînda dibe
Û mirov ji ezmûnên xwe fêr dibe
Bextewariya erdî bextewarî ye
Demkurt û ne mayînde
Ew gelek caran kifş dike ku piştî dîtina tiştê ku lê digere
Ew hîn jî ji tiştê ku bi dest xistiye ne razî ye
Paşê ew hewl dide ku xwestekê din bicîh bîne
Bêyî dîtina bextewariya xwestî
Lêbelê, ew dîsa hewl dide
!Vegere ser xala yekem û bi vî awayî berdewam
Şahiya rastîn şahiya têgihîştina giyanî ye
Xweşiya hizirkirina li ser Xwedê û danûstandina bi Wî re
Xweşiya aşî û aramiya dil
Xweşiya evîna xwedayî
Û bi wê evînê hezkirina yên din
Û kêfa hestek xurt û bêdawî ya piştrastbûnê
Ku giyan nemir e

Û ku bextewariya wê bi wê re be
Tew piştî çûyîne ji
Ev hebûna demkî ya erdî

Xudan, alîkariya min bike
Da ku ez kêfxweşiya xwe li te bibînim
Ez hêvî dikim ku ji cîhanê kêfê werbigirim
Û bi kirina erkên xwe yên erdî
Û fêrî min bike ka ez çawa hestên xwe safî bikim
Da ku hûn bikarin di navbera baş û xirab de cudahî bikin
Ji ber vê yekê tenê ji tiştên sûdmend û baş kêfê bistînin
Bila ez ji kêfên erdî kêfê bistînim
Kêfa giyanî ya ku ji kêfxweşiya we ya paqij tê xwedîkirin
Û alîkariya min bike ku ez te çêbikim
Beşek girîng ji jiyana min
Û hêmanek girîng ji bo pêkanîna çalakiyên min ên rojane
Ez hest dikim ku tu bi min re yî
Herdem
Û li her astê

Îradeya mirovan
Ew nîşandana îradeya xwedayî ye
Û dema ku ew ji hêla hişmendiye ve tê rêve kirin
Hêza wê bêdawî dibe
Îradeya îlahî enerjiya kozmîk kontrol dike
Ji bo sûdwerigirtina ji enerjiya kozmîk
Ku stoka wê qet kêr nabe
Pêdiviya wê qet xilas nabe
.Divê ew were veguheztin bo bedenê
Bi rêya tîlên ramana erênî
Û ahenga rastîn
Bi îradeya xwedayî

Mamosteyên mezin tembelî û xemsariyê şîret nakin;
bêrevajî ve, ew rêya hevsengiyê fêr dikin. Ji bo mirov tiştêkî

xwezayî ye ku ji bo xwedîderketina laşê xwe û dabînkirina cil
û berg û xwarina xwe bixebite. Lêbelê, heke destûr bê dayîn
ku erkên mirov bi yê din re nakok bin an jî bi wan re nakokî
.çêbibin, wê hingê ev ne erkekî rastîn e

Bi hezaran karsaz hene ku bi berhevkirina
dewlemendiyê mijûl dibin, lê ew ji êş û pirsgirêkên dil ên ku
ew bi xwe dixin bêxeber dimînin. Ger lêgerîna luksê bibe
sedem ku mirov erkê xwe yê parastina tenduristiya xwe
.paşguh bike, wê hingê ew qet ne erk e
Divê mirov bi awayekî ahengdar û hevseng mezin bibe.
Ger mêjiyê di wî laşî de qels be, ti wateya zêde balkişandina
.ser pêşxistina laşekî bihêz tune. Divê hiş jî were pêşxistin
Her kesê/a ku tenduristiya wî/wê baş be, jiyanekê rehet
hebe, û hêza wî/wê ya derûnî mezin be, lê dîsa jî bextewar
.nebe, ew hîn di jiyane de bi ser neketiye
Her kesê ku dikare bibêje "Ez bextewar im û kes nikare
bextewariya min ji min bistîne", gihîştîye lûtkeya serkeftinê û
.wêneya pêroz di hundirê xwe de dîtiye

Divê mirov serbilind be ku Xwedê ew li gor şiklê xwe
afirandiye. Lê eger ew pesnê xwe bide, hêrs bibe, an jî bi
hêsanî were acizkirin, û li yê din biçûk bibîne, û eger ew di
wê rewşa hiş de ji laş derkeve, ew ê xwe nêzîkî Xwedê hîs
.neke

Carekê, yek ji mirovên Xwedê di çem de avjeniyê dikir,
dema ku zilamekî din hat û li nêzîkî wî zilamê rast dest bi
şuştina hespê xwe kir, bi zanebûn û bêxemî avê lê rijand.
Şagirtên pêroz aciz bûn û xwestin ku li êrîşkar bidin û wî dûr
bixin, lê mamosteyê wan ji wan re got: "Wisa nekin, lê wî bi
".tenê bihêlin

Ji nişkê ve, hesp li xwediyê xwe da, çend diranên wî
şikandin û derb kirin. Zilamê baş bi evîn nêzîkî wî bû û dest
bi lîstikê wî û qenckirina wî kir. Qanûna hişk a xwezayê bû
.ku gunehkar ceza kir, ne pêroz
Xwedê û qanûnên wî yê gerdûnî bêwestan û berdewam
dixebitin da ku êşa hemû kesên ku baweriya xwe bi wî tînin,

alîkariya wî dixwazin û di rêwîtiya jiyanê de piştgirî û
teşwîqkirina hevdu dikin, sivik bikin. {Û Xwedê her gav
amade ye ku alîkariya xulamê xwe bike heya ku xulam
alîkariya birayê xwe bike}

Tiştên din dikarin li benda

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye Û ji ber ku ew heye,

em jî hene, û bi saya qencî û hebûna Wî, em xwediye
serfirazî û kêfên jiyanê ne. Ji ber vê yekê, spasdariya me ji
Xwedê re divê kûr be û spasdariya me jî pir mezin be, ji ber
ku ew dibêje, "Eger hûn spasdar bin, ez ê bê guman [di
kerema] we de zêde bikim," û divê em bê rawestan spasiya
.Xwedê bikin

Girîngiya Xwedê ji bo mirovahiyê bêhempa ye, lê

piraniya mirovan girîngiya herî mezin didin jiyanê madî û ji
.ber vê yekê bi rastî ji Xwedê haydar nînin

Erk û erkên madî û civakî divê bi hizirkirina li ser Xwedê
werin bicihanîn, ji ber ku Melekê Mirinê - bila jiyanê we dirêj
be - her roj niştecihên erdê yek li dû yekê direvîne, û dibe ku
.em neçar bimînin ku di her kêliyê de ji vê mala mirî derkevin

Divê em karûbarên xwe yên li vê dinyayê bi wijdanek

paqij birêve bibin û di heman demê de ramanên xwe bi
Xwedê ve girêbidin. Ez hewl didim ku xizmeta her kesî bikim,

lê gava ez bi tenê di fikirînê de bim, ez nahêlim ku kes
ramanên min xera bike. Tiştên din dikarin li bendê bimînin,
lê divê em her roj bi Xwedê re hevdîtinek bikin, ku her tiştê
.ku em li ser vê erdê hewce ne daye me

Dema ku Birêz Dadwer biryara xwe ya dawî li ser

mijareke hesas ku ji bo kesekî din jiyan an mirin bû, dida, di
heman demê de ew li ser pirsgirêkên navmalî yên ku wê rojê
bi serê wî hatibûn difikirî û ji ber ku hukmê wî li malê

!nehatibû sepandin, xemgîn bû

Eger dadwerekî wisa biryareke neheq bide ku ji ber

nebûna balkişandinê bibe sedema mirina kesekî bêguneh, wî
çaxî ew ê li ber Dadwerê Bilind, Dadwerê hemû gunehan,

were tawanbarkirin û mehkûmkirin: qanûna gerdûnî ku tu
.alîgirîyê nasnake û tê de cîh ji bo nepotîzmê tune ye
Hejmareke girîng ji mirovan di qezenckirina pereyan de
.bêbandor in û di rêveberiya karsaziyê de jî bisernakevin
Ew bêaqil in ku meseleyan fam bikin, ji ber ku gava ew li
cîhên xebatê ne, ew li ser pirsgirêkên xwe yên navmalê
.difikirin, û gava li malê ne, hişê wan bi xemên kar ve mijûl e
Ji ber vê yekê, divê mirov di carekê de li ser bêtir ji
tiştêkî bisekine

Carekê, di nava rojê de
Ez hatim odeya hişmendiye
Û pencereyên melodiyan vebûn
Dîmen, bîhn, tam, destdan
Û min melodiyan herî nazik û rengên herî xweşik xwest
Da ku ew were û li ber min bihejîne û bireqise
Carinan ez dikeniyam û carinan ez giriyam
Dema çavên min hêstir dibarin
Birînên ezmûnê min diêşînin
Deriyê hestan bigire
Û bikeve cîhek bêdawî
Di dinyaya xewn û nivînan de
Li wir ez bi aramî û rihetiyê dirêj dibim
Di bin siya tariyê de
Piştî ku min têra xwe bêhna xwe veda
Ji xewê, deriyekî din vedikim
Û têkeve odeya xeyalan
Ji ber vê yekê ez fîlmên ceribandînê û lêkolînê temaşe
dikim

Di sînemaya nehişmendiye de
Li ku derê ez bixwazim bixebitim
Û ez xewnên medîfî yên bîranînên şîrîn diçînim
Li ser perdeyên hevrîşimî
Li ser wê, navê kozmîk ê hezkirî binivîse
Lê gava ez li derveyî van herdu odeyan im

Carinan ez bi zanebûn diçim nav kûrahiyên nenas ên
gerdûnê

Derbaskirina tariya herî tarî û zordar
Derbasbûna ji geliyên kûr
Gihiştina peravên fezaya bêdawî
Li wir, di cîhana yekîtiyê de
Ne duo, ne xewn
Ne acizî, ne êş
Belê, vîzyonek berfireh
Û kêfa herdem nû dibe
Û ronahiya erd û asîmanan

Em çiqas bêtir bi Xwedê re di aştiyê de bijîn
Her dem ku em dikarin
jiyana di aştiyê de
Bi xwe û bi cîhanê re
Bila em her gav hewl bidin ku ramanên xwe rêve bibin
Ber bi mutleq û bêdawî ve
Ti bextewariyek tune ku meriv bikaribe berawird bike
,Bi kêfxweşî, ez li Xwedê digirim
Û bi wî re têkilî daynin
Xwe bi ramanên baş dorpêç bikin
Ev raman dê alîkariya we bikin
Nêzîktir û nêzîktir dibe
Hemû şahî û xweşî ji Xwedê tê
Aştî û evîn ji bo hemûyan

Yekîneya di serjimêriyê de
Ji hişmendiya wî ya yekta: cewhera takekesî
Xwedê serjimêriyê afirand
Ew hewl dide ku hejmartinê bistîne
Dîsa vegere yekîtiya kozmîk
Dema ku bahoz li ser rûyê okyanûsê dibare
Ew pêlên bêhejmar diafirîne
Dema ku bahoz kêr dibe

Pêl vedigerin nav dilê okyanûsê
Di nav cûrbecûr û cûrbecûr afirandinê de
Yekîneyeke veşartî ya xwerû heye
Herwekî ku okyanûs eslê pêlan e
Agahdariya li ser malbatê mirovan nêzîkî hev dike
Welatan rêberên wan hene ku wan bikin yek û rêya wan
rêber bikin
Grûpên civakî hene ku pirsgirêkên hevpar parve dikin
Dema ku mirov Xwedê dibîne
Ew dibîne ku hemû hêz di hundurê wî de yekgirtî ne
Ew hişê xwe ronî dike
Vîzyonek nû ya jiyane di hişê wî de derdikeve holê
Jiyan şîrîn dibe
Û aştî giyanê tijî dike
Û aciziyên jiyane diguherin
Ji bo tiştekî mîna xeyalekê

Dema ku lêgerîner ji dibistana jiyane mezûn dibe û dem
tê ku ew ber bi astên bilindtir ve biçe, ew bi kêfxweşiyê tijî
dibe, fêhm dike ku wî di şerê jiyane de baş kiriye û kerema
.Xwedê qezenc kiriye, û ji hevdîtina nêzîk bi Wî re piştrast e
Bi evîndarê gerdûnî re, hesretên wî mezin dibin, û ew
hesret bi hêsanî vediguherin sotemeniya giyanî ku wî bi
hêsanî digihîne qadên aştî, ronahî û bextewariya herdem
.nûjenkirî ku bêdawî nîne
* * *

Baranên rehmata îlahî li ser lûtkeyên bilind ên
serbilindiyê kom nabin, lê belê bi hêsanî ber bi geliyên
!dilnizmiyê ve diherikin
Mamoste Paramahansa behsa rêya bilez kir ku bi
kerema Xwedê em ji xeyalên xapandina kozmîk rizgar dibin.
:Wî got
Di vê gerdûnê de em di deryayeke tengasî û êşan de"
dixeniqin, ji ber vê yekê Xwedê me dihejîne da ku me ji vê
".kabûsa tirsnaq şiyar bike

:Wî got, û yek ji şagirtan teşwîq kir
Bizane ku her tiştê ku tu lê digêrî û gelek tiştên din li"
".Xwedê li benda te ne
Wî ji xwendekarekî re got ku xuya bû ew di nav adetên
:xirab de kûr bû
Heke îradeya te kêmbê, hewl bide ku hêza çalakiya"
nexwestî (ango çalakiya nexwestî ya nekirina şaşiyekê) pêş
".bixî

Xwepejirandin
Îro ez ê wêneya nezanîne bişkînim
Ew perestgeha giyanê di hundurê min de qirêj dike
Û ez ê bibîr binim ku Ronahiya Pîroz a Xwedê
Ew her tim li ser giyanê min dişewite
Û ew tariya xeyalê ji hiş û giyanê min dûr dixê
Û ewê ku min afirandiye min nehêle
* * *

Di bin her pêla jiyanê de
Okyanûsa dewlemend a hebûna xwedayî radizê
Li pişt her lêdana dil
Deryaya bêdawî ya evîna kozmîk di hundur de ye
* * *

Her şev ez ê xwe piştrast bikim ku ez ne beden im
Belê, ruhê ku di laş de dijî
Û ku hebûna min a giyanî her û her nemir e
Dema ku ez şiyar bibim, ez ê ji bîr nekim ku dîsa piştrast
bikim
* * *

Di avahiya xewê de, ez ê hêza xwe baş bikim û nû bikim
Lê ew têrê nake
Ez hewceyê perestgehek bêdengiyê û hizirkirinê me
Ku ez dikarim her roj vekîşim
Ji bo keşîfkirina asoyên hişmendiya min
Û razên giyanê min vedikolim
Wateya bêdengiyê
Bêdengî tê wateya aramkirina ramanan

Aramkirina laş û kontrolkirina hewcedariyên wê
Her kesê ku bikaribe vê yekê bike, dê aramiyek teze
biceribîne

Ew ê pêl û bandorên bilind ji cîhanên rafîner hîs bike
Û her kesê ku kûrtir bikeve nav bêdengiyê, wê demê
Ew ê Padîşahiya Xwedê di hundurê xwe de kifş bike
Heta ku mirov li ser rê dimeşe
Her kêliyê ji dema wî gelek bi nirx e
Em li vir li ser vê axê (mala rêgehê) ji bo demek kurt in
Her tişt demkî ye, lê hesta Xwedê herheyî ye
Tiştê nikare wê ji dil û giyanê mirov derxe
Divê em nehêlin ku ceribandîna wê dinyayê me ji rê
derxin

Bi dûrxistina me ji armanca me ya herî mezin û armanca
me ya herî bilind: Xwedê

Naskirina Xwedê mimkun e
Divê em serwerê gerdûnê bibînin
Ji ronahiya wî stêrk dibiriqin
Û bi hêza Wî dil lêdide
Divê em li Perestgeha Bêdengiyê li wî bigerin
Gava ku em bi hesret û kelecana gazî Xwedê dikin
Û gava em bi hesreteke şewitî li wî difikirin
Em ê wî bibînin
Ez behsa xwedayekî nenas nakim
Berevajî vê, ew li ser Xudanekî ye ku ez nas kirim
Û ew ji bo min rast e
Ew ji hemû tiştên fîzîkî rasttir e
Ew deryaya îlahî ye ku pêlên jiyana me ya mirovan
didomîne û didomîne

Em dikarin bêtir her tiştî ji bilî Xwedê bikin
Xwedê dixwaze ku em bidin hev
Divê em ji bîr nekin ku di lêgerîna me ya dabînkirina
pêdiviyên xwe de, divê em alîkariya yên din jî bikin ku tiştên
ku ew hewce ne bikin û tiştê ku em qezenc dikin bi kesên
.hejar re parve bikin

Werin em ji bîr nekin ku em beşek girîng ê malbata
cîhanî ne û bêyî wê nikarin bijîn. Jiyan bêyî darçêker,
dahêner, an cotkar dê çawa be? Bi rêya danûstandina xizmet
û pisporiyê, Xwedê dixwaze ku em li yên din bifikirin, ji ber
.ku ew xeletiyek mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî
Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li
ser bextewariya yên din jî bifikirin. Ne hewce ye ku em dev ji
.her tiştî berdin
Ji bo malbata gerdûnî, ji ber ku ev ne mumkin e. Lê divê
em hevxiyê nîşanî yên din bidin û pêdiviyên wan wekî yên
.xwe bihesibînin

Xwedê dixwaze ku em bi qasî ku em ji hev distînin,
ewqas bidin hev, ji ber ku yên din eziya me ya mezintir in
Bersiv bidin û êrîşên dijwar ên xapandinê bişkînin
Heta ku mirov qurbanê hêrs, çavnebarî û çavnebariyê
be, ew ne azad e. Divê ew bibin serwerên hest û kiryarên
xwe, û xwe ji hestên wêranker, hewesên bêserûber û
.xwestekên xelet azad bikin

Eger tu bi temamî bi xwe re rastgo bî, aqil dê piştgiriye
bide fikirîna te, rastbûn dê rêberiya biryara te bike, û
.têgihîştin dê hişê te ronî bike

Divê tovên kiryarên berê yên ku ji ber nezanîne hatine
ajotin di agirê hizirkirin û aqil de werin "bipijandin" da ku ew
nikaribin dîsa şîn bibin û mezin bibin. Ev rêya dûrxistin û
.pûçkirina êrîşên dijwar ên xapandinê ye

Xapandina kozmîk - an Şeytan - mirovan bi sozên
derewîn û ceribandinên balkêş dixapîne da ku li pey xeyalên
kêfên hestî biçe û şiyarên wî kontrol dike ji ber ku ew soza
bextewariya dinyayî dide wî ku rastî tune ye, û bi vî rengî bi
dijwarî dixebite da ku wî ji tama fêkiyên bextewariya rastîn
.ên ku di baxçeyên giyan de bi firehî hene, dûr bixe

Yên aqilmend cudahiya di navbera rastî û xeyalê de
dizanin û di fêhmkirinê de jî jêhatî ne. Her ku ew kûrtir dibin
nav fikirînê, ew ji girîngiya îradeya azad û pêwîstiya
bikaranîna azadiya hîlbijartinê ji bo kirina tiştê rast û

dûrketina ji kiryarên bi encamên zirardar û encamên ne
.xweş haydar dibin

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa pirsî ka ew li ser
:qeder, çarenûs, êş û êşê çi difikire, û wî got
Mirov bi îradeya xwe çarenûsa xwe diyar dikin û bi niyet
û kirinên xwe çarenûsa xwe diyar dikin. Heke hûn bixwazin,
hûn dikarin xwe ji êşê rizgar bikin. Xwedê, ku cewhera wî
evîn e, naxwaze ku hezkiriyên wî ji ber kirinên xelet û
ramanên xelet êşê bikişînin. Wî hêza têgihîştinê û azadiya
hîlbijartinê daye mirovahiyê. Lêbelê, ji ber biryarên xelet û
hîlbijartinên neaqilane, mirov êş û azarê tînin ser xwe û yên
.din

Divê tu azad bî û nehêlî kesek biryara te desteser bike
an jî serdestiya te bike, û nehêlî ku jîngeh, adet û
kevneşopiyên xelet te sînordar bikin û awayê jiyana te
.kontrol bikin

Bi aqilmendî tevbigerin, guh bidin dengê wijdanê xwe,
berî ku hûn bi tiştê ku hûn dixwazin bikin berdewam bikin,
encamên kiryanan bifikirin, ji ber tevgerên xwe yên nebaş
.zîrarê nedin yên din, û ji Xwedê alîkarî û rêberiyê bixwazin

Li gorî rênimayên navxweyî bixebitin

Divê em pêşî armanca xwe diyar bikin, dû re rêberiya
xwedayî bigerin da ku me ber bi çalakiya guncaw ve bibe ku
bi riya wê em karibin potansiyela xwe nîşan bidin. Divê em
bifikirin heta ku hişê me aram bibe û em gava din bi zelalî
bibînin. Piştî, divê em li gorî rêberiya hundirîn a ku em
distînin tevbigerin, û encama ku em dixwazin dê were
.bidestxistin

Dema ku hiş aram bibe, hûn ê tiştan zû û bi hêsanî fêm
bikin, û ev çiqas ecêb e! Hûn ê bigihîjin tiştê ku hûn
dixwazin, û serkeftin dê di demek kurt de di her tiştî de ji we
re were nivîsandin ji ber ku hêza kozmîk dikare qanûna rast
.bicîh bîne û xebata wê îspat bike

Hin kes dibêjin ku şaneyên mejiyê me ji hêla hin adetên
ku nayên baştirkirin an guhertin ve têne şekilkirin. Ev xelet

e. Ji ber ku Xwedê me li gorî wêneya xwe afirandiye, tiştek
nikare pêşveçûna me sînordar bike an jî asteng bike. Ger em
xwe lêkolîn bikin, em ê bi alîkariya Xwedê rastiya vê yekê
.fêm bikin

Her mirovek hêzek bêdawî temsîl dike
Divê em di her tiştê ku em dikin de hêza xwe nîşan bidin
Dema ku em dixwazin tiştê çêbikin
Divê em tenê bi çavkaniyên derveyî ve girêdayî nebin
Di şûna wê de, divê em biçin nav kûrahiya hundurîn
Em li çavkaniya bêdawî digerin
Hemû rêbazên xebatê yên serketî
Hemû îcadên
Û hemî lerizînên muzîkê yên safîkirî
Ramanên îlhambexş
Û berhemên herî xweş û ecêb
Di tomarên Xwedê de tomarkirî ye
Ez li te geriyam di hemû dem û serdemên dirêj de
Li ser rêyên xeyal û xeyalan
Û niha ez fêm dikim ku tu di hundirê min de dijî
Û ew hestên min ên herî pîroz îlham dike
Êdî ji min veneşêre
Li pişt gulên hestan
Raman û lêdana giyan
Bi gewherên şehrezayiya xwe giyanê min xemilîne
Û bayê bextewariya Xwe bide min
Tariya ku te pêçaye ji min dûr bixe
Li ser dîtin û têgihîştina min
Ey tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn î
Û li derveyî tebeqeyên atmosferê û hemû mexlûq û
hebûnan
Nivçînên min ên evînê qebûl bike
Hebûna min di evîn, ronahî û aramiya te de binixumîne
Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide
Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim
Ez hebûna te di hestên xwe yên herî kûr de hîs dikim

Û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike
Dikarim ji bîhna te ya pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîman û stêrkan were ba min
Û raman û hestên
Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide
Bila ez hebûna te di ruhê xwe de bibînim
Û yên li dora min
Herder

Paragrafên jêrîn ji kovara * Çanda Hundirîn* in û ji
.hînkirinên Mamoste Paramhansa hatine wergirtin
Nehêniya serkeftinê di çandina hişmendiyeke erênî de
ye: hişmendiya dewlemendî, pirbûn, geşbînî, bextewarî û
serkeftinê. Ev yek di hundirê me de keleheke neşikestî ava
dike ku li hember êrîşa şert û mercên dijwar, ku bi piranî ji
.aliyê mirovan ve hatine çêkirin, li ber xwe dide
Divê em hewl bidin ku aştî û ahengiyê bi dest bixin, û
fêr bikin ku em nikarin tiştê ku di hundirê me de nîne
bînin ba xwe, û bawer bikin ku Xwedê çavkaniya hemû tiştên
baş û kêfan e, û li gorî bawerî û erênîbûna me, ew ê bi
kerema xwe me bibarîne û bi bereketên xwe me serûbin
.bike

Pêxember û mirovên mezin sirra serkeftinê dizanibûn, û
dîrokê navên wan ji navên padîşah û împaratoriyan bêtir
nemir kir, û dem dê nikaribe navên wan ji tomarên hebûnê jê
.bibe

Mamosteyên rojhilatî her qanûnên zanîn û ceribandî
ceribandine da ku bigihêjin dewlemendiya madî û
dewlemendiya giyanî. Ger yên din ji vê felsefeyê fêr bûne û
jê sûd wergirtine da ku jiyanê xwe baştir veguherînin û
.rewşa xwe kontrol bikin, hûn jî dikarin heman tiştî bikin
Her kesê ku hişê xwe bi ramanên têkçûn an jî
hewcedariyê qirêj bike, dê hevalên ku ramanên wan tijî
hewcedarî û têkçûnê ne bikişîne, û dê hawîrdorek bi heman
.lerzîn û kalîteyê biafirîne

Ramanên weha xwediye xwe bi bêhêvîbûn, xemgînî,
 depresyon û bêhêvîtiye tijî dîkin, da ku rewşa wî xirabtir bibe
 û rewşa wî hêdî hêdî xirabtir bibe, û ew teslîmî tiştê ku ew
 .çarenûs û qedera xwe dibîne bibe
 Kes têk naçe heya ku têkçûnê wekî teqez qebûl neke, û
 heke ew têk biçe, xeletî ne di rêbaz an qanûnê de ye, lê di wî
 .kesî de ye ku qanûn xelet bi kar aniye
 Dema ku em biryardar in ku tişteki bikin û ji paqijiya
 niyetên xwe û rastbûna biryara xwe piştrast bin, em fikaran
 dihêlin aliyekî û ji rewşê natirsin an jî bala xwe nadin
 .sînorkirin û sînorkirinên li dora wan mercan
 Pêdiviya te çi ye? Navûdeng e? An jî magnetîzma şexsî
 ye? An jî hêz e? An jî ewlehî ye? An jî tenduristî ye? An jî
 ?bextewarî ye? An jî aştî ye
 Eger tu bizanî çi dixwazî, û eger tu bizanî çawa tiştê ku
 dixwazî bi dest bixî, û eger tu amade bî ku her rêbazek rast û
 rewa di hundirê xwe û li dora xwe de bikar bînî, û eger tu
 sozek azad bidî xwe û biryarek xurt bidî ku tu têkçûnê qebûl
 nakî, wê demê tiştê ku tu dixwazî bi dest bixî ya te ye, û ji
 .bidestxistina tiştê ku tu dixwazî kêfxweş bibe
 Dema ku ji mamoste Paramhansa hat xwestin ku xwe-
 :zanîna xwe pênas bike, wî got
 "Xwenaskirin ew e ku em bi beden, hiş û giyanê xwe"
 fêm dîkin ku em bi tevahî hebûna Xwedê re yek in. Em ne
 tenê nêzîkî wê hebûnê ne, lê tevahîbûna Xwedê di heman
 demê de tevahîbûna me ye jî, û em niha jî wekî her dem
 nêzîkî Wî ne. Tekane tiştê ku divê em bikin ev e ku em
 ".zanîna xwe ya li ser Wî baştir bikin
 Wî got: "Dilsozî di temamkirina karên piçûk de me xurt
 dike ku em xwe li hember biryarên dijwar bigirin ku jiyan dê
 ".rojekê me neçar bike ku em bidin
 Wî got: "Sê celeb şagirtên giyanî hene: bawermendên ku
 diçin perestgehan û tenê bi vê yekê razî dibin...
 bawermendên ku ji jiyanêke durust û rast hez dîkin lê ji bo

naskirina Xwedê hewldana pêwîst nakin... û bawermendên
"ku bi biryar in ku xweya xwe ya rastîn di Xwedê de kifş bikin
Wî got: "Xwedê her hewcedariya perestvanên xwe zû
pêk tîne ji ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku
".hewldanan têk dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine
Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, di quncikên
giyanê xwe û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna Xwedê hîs
.dikim û bextewariya Wî ya herheyî hîs dikim
Û ez ê ji kaniyên wê yên paqij vexwim ku qet naqedin û
heta hetayê ziwa nabin Ez ê xwe bavêjim nav deryaya
hizirkirin û ramanê li ser Xwedê
Heta ku ez mircanên şehrezayî û şahiya îlahî bibînim
Ya Xudan, ruhekî fireh bide min
Ji bo parvekirina tiştên ku ez xwedî dikim bi yên din re
Û alîkariya min bike ku ez di gola bêdeng a hişê xwe de
bibînim
Nerazîbûnek heyvê ya giyanî, ku bi ronahiya hebûna we
dibiriqe
Îro ez ê kûr bibim nav deryaya hizirkirin û ramanê li ser
Xwedê
Heta ku ez mircanên şehrezayî û şahiya îlahî bibînim
Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir
Ji ber ku bê te ez nikarim ji kesekî an tişteki hez bikim
Ez ê te biperizim, ey Xudan, ku evîna te bêhempa ye
Li ser textê her dilê diloan û evîndar
Di jiyanê de û di mirinê de
Di demên xemgînî û zehmetiyê de
Baweriya min bi te, Xudan, hîn jî berdewam dike
Xurt û bêhejmar
Hişk û bê lerz
Her bêhnek ji hesret û lavakirina min
Derî û pencere di giyanê min de vedibin
Ji wir ez diçim ber bi xêra Xwedê ve
Hema mîna ku roj dibiriqe
Li ser rêyên herî qerebalix

Bi vî awayî ez ê tîrêjên evîna îlahî bibînîm
Li hemî deverên qerebalix
Ji bo çalakiyên min ên rojane
Xudan, min bibexşîne
Ji bo ku giyanê min bi berbanga rojê re şiyar bikim
Û ez wê tînim ber deriyê te yê pîroz

* * *

Xwedê bêdengiya kozmîk e
Ku tê de her tişt tene nîşandan
Hemû ramanên ronakbîrî ji wê derdikevin
Ji ber vê yekê ez ê hewl bidim ku aştiyê bidomînîm
Da ku ez hebûna wî ya kêfxweş hîs bikim
Ez dizanim ku Xwedê guhdarî dike
Ji bo her fîsîltandina bêrîkirina min
Ew evîna gerdûnî ye
Bi rêya evîna xwedayî
Ez dikarim wê bibînîm
Bi rêya evînê, mirov nêzîkî Xwedê dibe
Ew ji kaniyên pîroz ên bextewariyê vedixwe
Xudan, alîkariya min bike
Ji bo şarjkirina laşê min
Karta te ya kozmîk
Û ji bo qenckirina aqil
Bi fokus û optîmîzmê
Û giyanê xwe derman bike
Bi rêya têgihîştinên giyanî yên ku ji fikirînê çêdibin
,Bila em bizanin ey Xudan
Ku kêfên hestî rûberî û demkurt in
Her çiqas kêfxweşiya giyan
Ew rast e û her tim nû dibe
Xwedê ne tenê peyvek e ku em dibêjin
.Belê, ew cewhera jiyanê û sirra hebûnê ye
Dibe ku em nizanibin ka çiqasî firehiya wê ya bêdawî
heye
Lê em dikarin hebûna wê hîs bikin

Û em hebûna wî hîs dikin
Îro ez ê perestgeha aştiyê xemilînim
Bi gulên hesreta îlahî re
Û ez gazî Wî dikim, Xwedayê evîn û şahiyê
Ez ji Xwedê dixwazim ku xwe ji min re eşkere bike
Bi çavên min ên ruhî
Ma ez dikarim ronahiya wê bibînim ku belav dibe
Li her goşeyekî gerdûnê
Ez ê tiştên girîng ên ku ez hewce dikim xeyal bikim
Ez ê îrade û şîyanên xwe yên afirîner çalak bikim
Ez sebir û bîhnfireh im
Ji bo ku ez bi kerema Xwedê û alîkariya Xwedê bigihîjim
armanca xwe
Ez dizanim ku bêbextî ji ber têkçûnê çêdibe
Ji ber vê yekê, ez ê hemû hewla xwe bidim
Ji bo bidestxistina bextewariya mayînde
Bi nehiştina tiştêkî
Bi tacîzkirina min û astengkirina rêwîtiya min a ber bi
serkeftinê ve
Ez ê nexşeyên hişê tiştên piçûk xêz bikim
Û ez li ser pêkhatina wê dixebitim
Heta ku ez xewnên xwe yên mezin pêk bînim
Bi alîkariya Wî, bila ew bilind bibe
Em tîrêjên ronahiya Afirîner in
Em ji bo demek sînorkirî di laşên fîzîkî de dijîn
Divê tîrêj vegerin çavkaniya xwe
Ev nayê wê wateyê ku beden bê nîrx e
Belê, divê em nefikirin ku
Em bi wê û sînoren wê ve girêdayî ne
Xwedê xatirê kesî nîşan nade
Berevajî vê, ew bi rêya qanûnek sabît û neguherbar
.bersivê dide
Her kesê ku qanûna Xwedê bînpê dike
Ew ceza û ezab li ser xwe tîne
,Û her kesê ku li gorî wê qanûnê bijî

Xwedê wê pesnê wî bide û duayên wî qebûl bike
Bi rêya aşî û kêfa hundirîn
Ez ê duayên ji dil pêşkêş bikim
Ez her tim îradeya xwe bi kar tînim
Heta ku ez bersivên têrker û têrker ji duayên xwe re
nestînim

Navenda Hişmendiya Ruhî li Pêşiyê
Eger ez bi dilxwazî hewl bidim rastiyê kifş bikim, Xwedê
wê ji bo min hêsan bike ku ez wê nas bikim, û ez ê razîbûnê
bibînim

Û bersivên têrker ji bo hemî pirs û lêpîrsînên ku dikarin
werin bîra min

Navenda hişmendiya giyanî li eniyê ye, di navbera
birûyan de, li cihê ku çavê giyanî lê ye, ku deriyê padîşahiya
.giyanî ye. Ji ber vê yekê, ez ê li ser vê xalê bisekinim
Ez fêm dikim ku hişmendiya min bi guhertina hawîrdora
min re diguhere, û ji ber vê yekê dema ku hawîrdora min bi
xeyal û xapandinê min jehrî dike, ez ê wê biguherim
.hawîrdorek çêtir

Nehêniya parastina dostaniyê
Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa re got:
"Mamoste, ez dibînim ku zehmet e ku dostaniyên ku ez
".çêdikim biparêzim
:Mamoste bersiv da

Hevalên xwe bi baldarî hilbijêre. Li hember wan dostane
.û dilsoz be, lê her tim hinekî dûriyê biparêze
Bila rêzgirtina dualî girêdana di navbera we û wan de
.be, û sînoren exlaqê bi wan re derbas neke
Lihevhatina bi yên din re hêsan e, lê heke hûn dixwazin
hezkirin û rêzgirtina wan biparêzin, divê hûn van şîretan
.bişopînin

Kesê ku bi kûrahî mîqnatîsa giyanê xwe li mîqnatîsa
kozmîk dihejîne, dibe beşek ji wê mîqnatîsê, taybetmendiyan
.wê bi dest dixê û her tiştê baş û rast tîne cem xwe
Xwepejirandin

Ez ê jêhatîyên xwe yên balkişandin û medîtasyonê pêş
bixim, pirtûkên kêrhatî û materyalên baş bixwînim, û bêtir li
.hestên mirovên din miqate bim

Ez ê hemû tiştên baş ên ku Xwedê dane min teqdîr
bikim û ez ê li benda rewşên dijwar nemînim da ku ez gelek
.nîmetên ku Xwedayê Comerd dane min bi bîr bînim

Îro ez ê hewl bidim ku bibim mîknatîsek giyanî ku ez li

.gorî hêza kişandina xwe ya xwedîtîyê qencyê bînim xwe
Her tiştê ku aîdî laş e, dikare rizî bibe, û her tiştê ku aîdî
giyan e nemir û nemir e. Ji ber vê yekê, ez ê di jiyana xwe de
.tiştên madî nexim ber çavan

Eger ez pêşî li Xwedê bigerim, hemû daxwazên min wê
werin qebûlkin, û ne girîng e ku ez di qesreke mezin de
bijîm an jî di xaniyekê sade de. Hişmendiya min wê berfireh
bibe û têgihîştina min a giyanî wê geş bibe eger ez bi
durustî, dilsozî û durustî bijîm, û eger ez kesên din teselî
bikim û di rêwîtiya jiyanê de diloanî, diloanî, evîn û
.handanê pêşkêşî wan bikim

* * *

Yek ji xwendekaran pirsî: "Mamoste, gelo giyanek dikare
"?her û her winda bibe
:Birêz Paramhansa bersiv da
Ne mimkun e! Ji ber ku her giyanek beşek ji Xwedê ye"
ku nayê veqetandin û ji ber vê yekê ew ebedî, nemir e,
"nehatiye dest lê dan ji rizîbûnê

Yek ji şagirtan hemû hewla xwe da ku li nîşanên
:pêşketina giyanî bigere, ji ber vê yekê mamoste jê re got
Heke hûn tovekê biçînin û her roj jê derxin da ku"
mezinbûna wê kontrol bikin, rehên wê di axê de nagirin û ew
".ê şîn nebe

Xwe baş xwedî lê derkeve, lê zêde meraq neke
Nêrînên Zanîna Ruhî

**Ji bo mamosteyê aqilmend
Paramhansa Yogananda**

**Hemû zanîna ku mirovahî dixwaze bi dest bixe, di
her şaxek zanist û hunerê de, tevî razên atomê jî
Dîroka gerdûnê û mirovahiyê, hemî di şiklê
lerizînan de di eterê de hene.**

**Ev lerizîn li dora me ne, û rêyek heye ku meriv
rasterast bigihîje wan. Ev bi rêya têgihîştina giyan e.**

**Ev serdema mentiqê ye. Divê her ezmûn bi baldarî
û bi baldarî were lêkolînkirin da ku were fêmkirin.**

**Û bi têgihîştina naveroka wê, astengiya xeyalê
dikare were derbaskirin. Ji bo her tiştî sedemek heye,
û di vê serdema analîzê de,**

Divê em ji bo wê têgihîştinê bixebitin

**Ez dikarim bi gotina van gotinan bikevim rewşek
kêfxweşiya giyanî:**

"Xwedê, Xwedê, Xwedê"

Ez dikarim bi rêya meditasyonê têkevim wê rewşê

An jî bi dîtina dîmenek xwezayî ya xweşik

An jî bi nihêrîna li rûyekî ku bi ronahî û evîna

Xwedê dibiriqe

*** * ***

**Em bi têgihîştin û kêfa xwe ji zanînê distînin.
Piştî em berê xwe didin keşîfkirina nenasê ji ber ku
zanîn na**

**Ew razîbûneke mayînde dide me. Ger wê ew
razîbûn bidaya me, em ê ewqas dirêj li ser vê
gerstêrka Erdê nemana.**

**Bêyî vîzyonek ji bo pêşerojê, bêyî hewldanek ji bo
baştirkirinê, û bêyî giyanê destpêşxeriyê ji bo keşfê,
bi tiştê ku tê zanîn herdem razî be.**

**Bêyî teşwîqa ji bo aqil û ravekirinê, dê ji bo nijada
mirovan sekinîn û bêçalakî hebe, û di encamê de jî,
tunebûn.**

Û wînda dibe

*** * ***

**Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em
bigihîjin perava ewlehiyê**

**Divê em hêviyên xwe li ser armancên dinyayî yên
demkî û girêdanên madî yên nazik nehêlin.**

**Girêdanên wiha lawaz bi awayekî nezanî me ji
armanca me ya dawîn dûr dixin.**

**Her ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr dixê,
Mêşhingiv bi zehmet dixebite û xwe ji bo demên
dijwar amade dike û dema zivistan tê, ji tiştê ku ji
berhevkirina biharê hilaniye kêfxweş dibe.**

Û havîn

**Ji ber vê yekê, divê em fêr bibin ka meriv çawa
hingivê aştiya îlahî û şiyana li hember rewşên dijwar
berhev dike.**

Em di jiyanê de bi wan re dicivin

*** * ***

**Di vê dinyaya bêserûber de
Ew bi rîsk û bêbaweriyê tijî ye
Tu xwe pir bi tenê hîs dikî. Tenê Xwedê te
bernade.**

**Hêviyên te dê neyên şaşkirin
Xudan, min bibexşîne
Ji bo çandina tovên hêza giyanî û serkeftinê
Di hundirê min de veşartî
Û da ku ez bikaribim wê bi awayekî ku hûn razî
bin bikar bînim**

*** * ***

**Car caran, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da
ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku bikaribe li ser
armancê xwe bifikire.**

jîyan

**Piraniya mirovan di nav herikek kevneşopî û
qaliban de asê mane; di rastiyê de, wan qet bi rastî
jiyana xwe nejiyane.**

Ew jiyana dinyayê dijîn. Çi bi dest xistine û gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji kar û "erkên" rojane dûr bixe da ku aramiyê bibîne.

Hişê wî di nav aloziyê de ye, û ew hewl dide ku xwe fêhm bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

*** * ***

Kesê ku ji Xwedê hez dike, û ji ber vê yekê ji her kesî hez dike, nayê wê wateyê ku ew ji şaşî û kêmasiyên yên din hez dike

Ewê ku ji Xwedê hez dike di qanûnên Wî de sabît dibe. Dema ku min fêhm kir ku kiryarên min ji bo Xwedê hatine veqetandin, hesta ku dibe ku baweriyên min xelet bin winda bû.

Ez amade me dema ku ez xelet bim werim rastkirin, lê dema ku ez rast bim, ez ê dev ji wê bernedim

Hestê hundirîn

Ew hest ne ji hestan çêdibe, lê ji rastiyê tê, û ji ber vê yekê ew baweriya min xurt dike û di biryara min de min bi israr dike.

Heta ku mirov xweşguzeraniya kesên din di xweşguzeraniya xwe de nehewîne, ew ê wateya jiyanê rehet nezanibe

Mebesta min xwestekê rastîn e ji bo alîkariya kesên din da ku ew jî bikaribin alîkariya xwe bikin. Wê demê hûn ê çavkaniyek bêdawî bibînin.

Karên baş bandorê li jiyana te dikin

Çi şert û mercên ku hûn tê de derbas dibin bin jî, ew qanûn dê her gav ji bo we bixebite û her tiştê ku hûn hewce ne ji we re peyda bike.

*** * ***

Di rêya ruhanî de dilsoziyeke kûr girîng e, çimkî di paqijî û rastiyê de sibeha giyan derdikeve holê.

*** * ***

Dema ku tu nêzîkî kesekî/ê ku tu jê hez dikî bî, tu dikarî ramanên wî/wê hîs bikî, lê dibe ku tu nikaribî ramanên kesekî/ê dûr hîs bikî.

Ew ji te wêdetir e heya ku qadeke hestiyarî ya sofîstîke nebe

Kesên ku bi rêkûpêk teknîkên balkişandin û medîtasyonê pratîk dikin, xwe pir aramtir hîs dikin û di encamê de ramanên wan jî safîtir dibin.

Ji ber pratîka xwe ya zanistî, ew dikarin raman û niyetên yên din ji dûrên dûr jî hîs bikin.

!

**Ew destvala vegeriya
Çîrokek li ser hînkirinên Mamoste Paramhansa
hatiye çêkirin**

Dema keça yek ji padîşahan gihîşt temenê zewacê, bavê wê, padîşah, şertek danî ku divê her kesê ku destê wê ji bo zewacê bixwaze bicîh bîne.

Bidestxistina wê şert ew bû ku her daxwazkarek potansiyel tiştek bidize bêyî ku kes bizanibe.

Di roja diyarkirî de, axaftvan ji her alî ve hatin, talanê xwe yên cûrbecûr bi xwe re anîn, her yek ji wan distira

Di nav wan de hêviya bi bicihanîna şertê gihîştina armancê heye

Paşê xortekî ku navê wî ne diyar bû derket pêş û ji padîşah re got:

"Qralê min, tiştê ku te xwestiye ne mimkun e ku pêk were. Ji ber ku eger ez tişteki bidizim û kesek li dinyayê ji kirina min nezanibe, lê..."

Lêbelê, ez ê li ser vê yekê bizanim, û ew tiştek e ku ez nikarim bikim"

Padîşah ji gotinên xort gelek kêfxweş bû û wiha bersiv da:

"Tu ew kes î ku hêjayî keça min î, çimkî te şert bi cih aniye û heq kiriye ku bibî zava û mîratgirê min."

*** * ***

Xwedîderketin bandorek neyînî li ser hevjinan dike. Dema ku yek ji hevjinan hewl dide yê din kontrol bike, ev nîşana kêmbûna xwekontrolê ye.

evîn

Lê gava ew evîna xwe bi lîstîstîneke rasteqîn û dostane, bi baldarî li ser hestan û bi xwesteke dilsoz ji bo bextewarkirina yê din nîşan didin

Evîn taybetmendiyeke bilind bi dest dixe, û di tîkiliyek wusa de em nîstîstînek ji evîna îlahî distînin.

*** * ***

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û hêsan e, lê belê kêmkirina kes tevî rêstîstîmanan pê dikeşin

Û gelek formalîstîyên

Çêtir e ku em dilê xwe ber bi Xwedê ve bizivîstînin û jê bipîstîsin ka çî ji bo me çêtîstîrîn û mayîndetir e.

Di rastîyê de, Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji navendên xerabîyê û xefîkên xeternak dûr bixe.

Ew dixwaze em di dil û hîştî xwe de bin, ji ber ku kelûpelên erzane ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan tîstî bikin an jî valahîya giyanî tijî bikin.

Ew tîstî ku ew di hundurê xwe de hîstî dike

Xwedê her tim bi me re diaxive, lê hindîk kes dengê wî dibîstîzin

Ew dengê bêdengî pir caran bi qîstîna ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tîstî xerîqandin

Lê gava raman kêmkirina dibîn û xwestek aram dibîn, em dengê Xwedê bi zelalî dibîstîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî.

Bi rastî, Xwedê her tîstî dike da ku alîkarîya mirovahîyê bike; Ew derîyan vedike û rêyan ronî dike da ku em bibîstînin ka divê em li ku derê gav bavîstîjin.

**Ew dikeve, lê lingê wî naqelişe; lêbelê, piraniya
mirovan vê rastiye fêm nakin**

*** * ***

**Rojeke windabûyî ew roj e ku bêyî fikirîna li ser
Xwedê û lêgerîna tiştên ku jê razî ne derbas dibe**

*** * ***

**Evîn kaniyek e ku her û her diherike ji kaniyên
bêhejmar û dema ku deriyên dil ji ber nebaşiyê tîn
girtin**

**Em dibînin ku ew ji dilekî din bi firehî diherike Lê
ew raman ku evîn di her dil de dimire**

**Ew nezanîna xwezaya gerdûnî ya evînê ye
Divê rêyên evînê ji ber kiryarên xelet neyên
astengkirin**

**Û wê hingê mirov dikare ava paqij a evîna îlahî
vexwe**

Herikîna ji hemû dilên baş

*** * ***

**Kesên ku tiliya wan hatiye jêkirin, pir caran hîs
dikin ku ew hîn jî li wir e. Û her kesê ku ling û dest
winda kiriye**

Ev hest tê zanîn

**Hevparek veşartî û eterî an jî hevtayek ji bo her
organekî di laş de heye. Li pişt dilê fîzîkî, dilek veşartî
heye.**

Bêyî wê, dilê xuya nikaribû lê bide

**Mirov xwediyê organên nedîtî ne wek dîtin,
bihîstin, mejî, hestî û demarên eterî. Ev organ, ku**

**Wekî tevnên ronahî û çalakiyê, ew laşê gerstêrkî
yê mirovê nedîtî pêk tînin.**

**Laşê gerstêrkî an eterîk pir dişibihe laşê fîzîkî yê
xuya. Cûdahî ev e ku forma wê ya ronî û girîng...**

Gelek baş

*** * ***

Dema ku mirov piştrast be ku ew xwediye serweriya xwe ye, serkeftina wî/wê ji serkeftina hukumdarekî mutleq mezintir e, ji ber ku ew serkeftinek e.

**Ew li ber dadgeha wijdanê bilind radiweste
Fikir jurî ne û mirov jî bersûc e**

Divê mirov her roj xwe berpirsyar bibîne, û ew ê bibîne ku her ku wijdanê wî bêtir terbiye bike û ceza bike, ew ê bêtir ji bo xwe-başkirinê hewl bide.

Mirov çiqasî erênî, rast û rast nêzîk bibe, ewqasî di jiyane de serkeftî û serfiraztir dibe.

*** * ***

Ew kesên ku bi kûrahî li ser keşfkirina hişmendiya kozmîk dikevin, bixweber şiyane giyanî yê bilind û kontrola li ser hêzan pêş dixin.

Xwezayî Lê tu kesê ku bi rastî ji Xwedê haydar bûye, bêtir şehrezayî an jî

Maqûl be

Aqilmend fêhmî dikin ku Xwedê yekane faktorê hebûnê ye û bi dîlnizmî, ew diyariyên bêhempa yê ku dane wî vedibêjin.

Divê ew bikin.

Ma her tiştê heyî mûcîze nîne? û ma mirov jî, tenê bi saya hebûna xwe, mûcîze nîne?

Eger mirov ji hemû ecêbên ku Xwedê afirandine razî nebin, çima divê pîroz bêtir bikin?

Mûcîze?

Pîrozên rast ên Xwedê tiştê nêkin heya ku Xwedê ji wan nexwaze, û ji ber sedemên sirrî û aloz Carinan têgihîştin girîng e

*** * ***

Dema ku em fêhmî dikin ku ew şiyane ku em hewce ne, çî jî bo hizirkirinê, axaftinê, hestkirinê, an kiriyarkirinê, hemî ji Xwedê tên, û ku

**Ew her tim bi me re ye, îlham û rêberiya me dike,
û em tavilê ji stresa psîkolojîk azad dibin.**

**Bi vê têgihîştinê re çirûskên kêfxweşiyê tên, û
carinan ronakbîriyeke kûr û di cih de belavker hebûna
mirov tijî dike.**

Fikirên tirsê

**Hêza Xwedê mîna okyanûsê ye, diherike û
diherike, di pêvajoyek paqijkirinê de di dil re derbas
dibe, hemû astengiyên xeyalî ji holê radike.**

Di nav guman, tirs û fikaran de

**Mirov difikire ku ew tenê laşek fîzîkî ye û ne tiştek
din, lê ev xeyalek e ku mirov dikare bi destdana xwe
ya rastîn ji wê derbas bibe.**

**Rûhanîbûn bi rêya medîtasyonê Hingê hûn ê fêhm
bikin ku laş tiştek nîne ji bilî bilbîlek çalakiyê ku li ser
rûyê deryayê diherike**

Kozmîk

*** * ***

**Bêyî okyanûsa ku pêl jê derdikevin, pêl wê
tunebana**

**Ji ber vê yekê, divê em okyanûsa îlahî ya ku
piştgiriya dide pêlên jiyana me yê ku ji wê
derdikevin, nas bikin û dest lê bidin.**

*** * ***

**Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên
psîkolojîk bi raman û awayê fikirînê ve girêdayî ne.**

**Elektrîk hem sûdmend e hem jî zirardar e. Her
kesê ku bizanibe wê çawa bi rêkûpêk bikar bîne, wê
dixe xizmeta xwe, nexwe dikare wan bişewitîne.**

**Bi heman awayî, eger ramanên mirov bi awayên
rast werin rêvebirin, ew ji xwediya xwe re
bextewariyê tînin; wekî din, ew zirarê didin wî.**

Astengan

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina wê ye.

Bi ramanê

Ramanên saxlem hevalekî nêzîk e, û ramana nesax dijminekî daîmî ye.

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên ne saxlem tîrên kujer berdidin ku du qat li ser xwediye xwe dizivirin.

Dibêjin xelat li gorî kirinê ye

Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî vediguherin meşaleyan ku odeyên giyan ronî dikin û tariyê belav dikin

**Wê demê ew hestek kûr a rehetiyê hîs dike
Çavên wî bi kenekî razîbûnê geş bûn!**

*** * ***

Me pîroz bike, ya Xudan

Ji bo ku em dilên xwe ji hev re vekin

Werin em niyetên xwe eşkere bikin

Belkî em hêjayî parastin û lînêrîna Te ne. Xwe ji hundir û derve eşkere bike. Bila em navê Te yê pîroz bistirên. Tariya nezanînê bi ronahiya Te ya pîroz belav bike. Tarîtiyê ji hişê me dûr bixe.

Bi ronahiya geş û berfireh a hebûna te

Bi dilên samîmî yên yekbûyî

Û hesreta giyanên me yên hevaheng

Em li ber Te serî ditewînin û alîkarî û rêberiya Te dixwazin

Û haydarbûna berdewam a hebûna te di giyanên me de, em hemû evîn, rûmet û bêrîkirina xwe pêşkêşî te dikin

Ji ber ku tu evîndarê me yî û her tiştê me di vê gerdûnê de heye

Xwedê qanûnên giyanî yên bi navê "ferman" dane me, lê ev ferman her roj û di her demê de tên binpêkirin û şikandin.

cîh

Heta ku mirov wateya wê ya manewî fam nekin, ew ê her gav li ser wê gilî bikin û jê dûr bikevin.

Ev ferman rêzîknameyên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran nayên şîrovekirin.

Aliyê psîkolojîk ê van fermanan û feydeyên têkildarî sepandina wan

Xelk wê li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan cihan li gorî wê tevnagerin, vê yekê bi gotina ku ew

Biryar bêpratîk, nelojîk in, û ne li gorî ruhê demê ne.

Lêbelê, binpêkirina wan fermanan sedema sereke ya hemû bextreşiyên li cîhanê ye

Nabê mirov mafên kesên din binpê bike, an jî erd, aştî, evîn û rûmeta wan ji wan bistîne.

An jî yek ji milkên wan ên madî û nemadî

Eger te hest bi xwesteka wergirtina tiştê ku ne ya te ye neke, wê demê tiştê ku tu hewce dikî an dixwazî dê bê ba te.

Dizî pêşî di hişê mirov de dest pê dike, dema ku mirov dest bi çavnebariya yên din dike.

Divê tovên xwestekên xerab ji hişê bên rakirin

Fedakariya giyanî ew rê ye ku mirov bixweber pirbûnê dikişîne û bereket ji her alî ve ber bi wî ve diherikin.

Ew dizane û ew nizane

Ew qanûnek îlahî ya bêqusûr e Lê diz û mirovên xweperest jiyanê xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her tim li ser

**Tiştên ku yên din hene, her çend xezîneyên wan
tijî zêr bin jî**

**Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin,
cîhan nikare bextewariyê nas bike**

**Eger tu evîndarê Xwedê bî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê hiş û laşê xwe di nav aramiya Wî de
binixumînî, û ew ê li te bikene.**

Jiyan ji bo we bi gelek awayan çêtir dibe

**Mirovekî aram kêr caran şaşıyan dike, û li cihê ku
bi hezaran kesên din têk diçin, serdikeve**

**Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî
naxwin, xemgîn û bêbext dibin; ew aciz dibin û dibin
tiştekişîbihe makîneyan.**

Anîmasyon

**Roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê de hilê û
heya ku tu hewl bidî, wê hebûna te bi tîrêjên xwe yên
şîfayê bişo.**

**Ji aliyê ruhî ve, û di dilê xwe de cihê yekem bidin
Xwedê**

*** * ***

**Nabê mirov mafên kesên din binpê bike, an jî erd,
aşî, evîn û rûmeta wan ji wan bistîne.**

An jî yek ji milkên wan ên madî û nemadî

**Eger te hest bi xwesteka wergirtina tiştekişîbihe ku ne
ya te ye neke, wê demê tiştê ku tu hewce dikî an
dixwazî dê bê ba te.**

**Dizî pêşî di hişê mirov de dest pê dike, dema ku
mirov dest bi çavnebariya yên din dike.**

Divê tovên xwestekên xerab ji hişê bîr rakirin

**Fedakariya giyanî ew rê ye ku mirov bixweber
pirbûnê dikişîne û bereket ji her alî ve ber bi wî ve
diherikin.**

Ew dizane û ew nizane

**Ew qanûnek îlahî ya bêqusûr e Lê diz û mirovên
xweperest jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas
dikin, çavên wan her tim li ser**

**Tiştên ku yên din hene, her çend xezîneyên wan
tijî zêr bin jî**

**Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin,
cîhan nikare bextewariyê nas bike**

*** * ***

Ey Xudan

Li ber ronahiya şema zirav a evîndarê min

Pirtûka xwe ya zêrîn bixwîne

Parêzvan di kabîna giyanê min de

Li seranserê temen û serdeman

**Evîna te ya pîroz, ey Xwedê, her tim bû û wê her
bimîne**

Şema nedîtî ya aştiyê

Ya ku tariya min belav dike

Û tu xetên veşartî nîşanî min bidî

Li ser rûpelên dilê min hatiye nivîsandin

*** * ***

**Keştiya hişê min bi şehrezayiya xwe ya îlahî tijî
bike**

Şûşeya hestên min bi dîlovaniya xwe tijî bike

**Sebeta giyanê min bi fêkiyên zanîna xwe ya pîroz
tijî bike**

**Keştiya jiyana min bikar bîne da ku wê bi evîna
xwe tijî bikî**

**Û berde nav giyanên yên din Bila hişyariya min li
her derê biherike**

Ji bo ku di hebûna te ya mezintir de bihele

Li vir tîrêjên berbanga evîna min in

**Hesreta te ji şikestinên dilê min ê şikestî
derdikeve**

**Ji bo hevdîtina roja evîna te ku li ser hebûnê
dibiriqe**

**Û spas ji bo evîna te ya geş
Tariya min veguheriye ronahî û aramiyê**

*** * ***

**Ey stêrka biriqok
Û fısıltengkerê ramanên ahengdar
Û evîndar ji dilekî dilo van tê
Ji bilî evîna te tiştêkî din naxwazim
Ji ber ku maf û erkê min e ku ez ji te hez bikim
Tu di jiyane de ji bo min pêşîniya yekem î
Û xwesteka yekem di dilê min de tu yî
Min bextewariya xwe bi riya te dît
Û razîkirina te serkeftina herî mezin a jiyana min**

e

Ji sirûda evîna îlahî

*** * ***

**Dema ku kesek cîhaza xwe ya bêhêl a derûnî
baştir dike, ew dikare peyamên ramanî bişîne û
werbigire.**

**Tevliheviya rewşenbîrî, hestên dijwar, û
teslîmbûna bin kontrola hestan û daxwazên wan - ev
hemî tişt zirardar in.**

**Ew hişê bêtêl têk dide, di heman demê de aramiya
kûr, bédengî, balkişandina derûnî û werzîşa laşî
hêmanên bingeîn in ji bo bidestxistina ahengek
bêkêmasî.**

**Herwekî deng di eterê re derbas dibin, ramanên
me jî di etera hişmendiya kozmîk a ku me û her tiştê
di wê de dorpêç dike re derbas dibin.**

**Pêşî û berî her tiştî, divê mirov bi Xwedê re di
ahengekê de be, û peyama yekem a ku were
ragihandin divê ev be:**

**"Ez ji te hez dikim, Xudanê min, bi evînek
bêhempe"**

*** * ***

Ey kûzervanê îlahî

Li ser çerxa jiyanê, bi milyaran laşên mirovan ên bêhempa û ji hev cuda têne çêkirin: avahiyên fîzîkî yên nazik

Ji bo giyanê mirovê nemir

Kargeha afirandinê ya veşartî ya te her tiştî hildiberîne: hemû mobîlya û alavên ku zarokên te yên mirovî ji bo malên xwe hewce ne.

Bedenî, derûnî û ruhî

Tu afirîner, hilberîner û pêşkêşvanê berhemên xwezayê di demsalên wan de yî!

Tu Mamosteyê Ezmanî yî ku hewildanên ku ji bo bidestxistina milkên giyanî yên hêja têne kirin pir qîmet didî.

Û ji bo jiyanêke bi rûmet girîng e

Plana te ya hevkarîyê ferman dike ku divê mirov bixebite da ku layiqê bereketên Te be û jê kêfê werbigire; divê ew bide

Pere an xebata di axê de ji bo bidestxistina xwarina xurek û berçavgirtina hişyarî û nermbûnê ji bo parastina tenduristiyê

Herwekî ku divê ew ji bo xwendin û dîsîplîna xwe pere bide da ku ji bo mala xwe têra xwe ronahî û hêz peyda bike

Rehetiya giyanî

Divê ew bi baldarî û çalak bikeve nav hundirê xwe da ku kaniyên evîna îlahî bibîne ku tîbûna wî bişkînin û wî ji

Toz û qirêjiya dinyayê

Tiştên madî dikarin bîr kirin û firotin, lê nîmetên te bêqîmet in

Ew ne ji bo kirîna ye û ne jî ji bo firotanê ye!

Rojekê her yek ji me dê hişê xwe bi ser xwe ve bîne û vegere cem xwe yê îlahî, cihê xwe yê pîroz bibîne ku ew ê di nav bextewariya Te de were pêçan.

**Ewê ku ew bi comerdîya herheyî jê re tê dayîn!
Ji "Çîrpên ji Bêdawîtiyê" ya aqilmend Paramhansa
Yogananda**

*** * ***

**Dema ku em dikarin yên din ji hezkirina xwe razî
bikin**

**Û gava ku em bi rêya ceribandinên demê û
ceribandinên din piştrast dibin**

**Kesek bi rastî ji hemû dilê xwe hez ji me dike
Û em jî heman hest li hember wî mirovî hîs dikin
Ne ji bo berjewendiya şexsî, lê tenê ji bo ku
lêdana lêdana dostaniyê hîs bikî**

**Em neynika Xwedê dibînin û em hebûna Xwedê
hîs dikin**

**Û em dengê Xwedê di wê dostaniya pîroz de
dibihîzin**

*** * ***

**Carinan xuya dike ku her tişt bi rêkûpêk diçe, ji
ber vê yekê em difikirin ku dinya baş e û karûbarên
me di rêk û pêk de ne.**

**Lêbelê, demek tê ku em hîs dikin ku her tişt li dijî
me ye, û ev dersek e ji bo xurtkirina biryardariya me û
berdana hêzên me yên razayî.**

Ji cihên wê yên veşartî

**Lê belê, em hêrs dibin ji ber ku tiştek rê li ber
xwestekên me girtiye. Em bêhêvî dibin ji ber ku me
ew bi dest nexistine.**

**Xwestekên me me dikin qurbanê hêrsê, û hişê me
tevlihev dibe. Em cihê xwe ji bîr dikin û têgihîştina
xwe winda dikin, û dema ku em tevdigerin**

Bê cudakarî, encam şaşî û bêbextî ye

**Eger em ji ber paşketinên jiyanê an jî ji ber kesên
ku wan çêdikin, nekevin bin bandora hêrsê, em
dikarin tiştan zelaltir bibînin û bi bandortir bi wan re
mijûl bibin.**

Baştir

*** * ***

**Xwedê, bi dilovaniya xwe ya bêdawî, şahî û
îlhama xwe dide me**

Û ew jiyanêke rastîn dide me

Zîrekiya rastîn

Bextê rastîn

Têgihîştina rastîn

**Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan hîs dike û di hewldana cidî ya hiş de ku bi Wî re
li hev bike, eşkere dibe.**

**Li wir em rû bi rû bi rastiyê re ne. Li derve, xeyal
pir bihêz in, û pir kêr kes dikarin wan bişkînin.**

Rakirina bandora jîngeha derve

**Cîhan bi tevliheviyên xwe yên bêdawî û ezmûnên
bêhejmar berdewam dike**

**Dengê Xwedê li pişt xuyabûna jiyanê ye, her tim ji
kulîlkan, pirtûkên pîroz û ji ... gazî me dike û bi me re
diaxe.**

**Wijdanên me, û bi hemû tiştên xweşik ên ku
jiyanê hêjayî jiyanê dikin**

*** * ***

**Ey kîmyagerê ezmanî, metalê me paqij bike!
Lawaziya me veguherîne hêzê**

**Û têgihîştinên me yên xelet veguherînin
têgihîştinên rastîn ên rastiyê. Şeytanên kirêt ên
armancên me yên xweperest veguherînin.**

**Ber bi xeyalên bilind û baskdar û nezanîna me ya
bi êş, ber bi şehrezayiya pîroz û madeyên xav ên
bêserûberiya me ve**

**Ji destkeftiyên giyanî yên bilind ber bi zêrê paqij
ve**

Ji vir û wir

Strana Ekstazê

Wekî ku ji hêla mamoste Paramhansa Yogananda ve hatî vegotin

Di demên kevnar de, li ber deriyê Xwedê mirovekî tenê dijiya. Wî tu kesî waaz nedida û rêberî nedikir û ji bilî evîna îlahî, ku tenê hewesa wî bû, li ser tiştekî din nedixivî.

Li her cihê ku diçû, wî evîna îlahî ya ku di hundurê wî de dişewite radigihîne. Ew tenê dema ku pêwîst bû dixivî, û gotinên wî kêr daran ji du an sêyan derbas dibûn, lê dîsa jî bi hezaran kes li pey wî diçûn da ku bi hesret û bêtir stranên wî bibihîzin.

Ey Xudayê min, tu armanca min î, û evîna min ji te re ala min e.

Can û dilê min ji te re hesret dike, ey bextewariya min a herî dawî

Carekê, dema ku ew di gundan de dimeşîya û strana xwe ya sade digot, jin û mêran karê xwe hiştin û li pey wî çûn, lê yek li dû yê din li pey wî man heta ku ew êdî wan nedît.

Paşê ew gihîşt zewiyek fireh ku li wir zilamek dît ku genim diçîne, û silav lê kir û got: "Ey çînîvan, ey çînîvan." Çînîvan bersiv da: "Min bihêle bi tenê, zilam, bi min re neaxive, ji ber ku ez mijûl im wekî ku tu min dibînî Ji min dûr bikeve, ey dîn."

Lê wî jê re got: "Ez ji te naxwazim ku bi min re bixivî, tekane tiştê ku ez dixwazim ev e ku tu min razî bikî û tevî stranbêjiyê bibî? Ma tu ji kerema xwe min bextewar bikî bi dubarekirina navê evîndarê min ê îlahî, û dû re ez ê biçim?!"

Dirûnvan dest bi stranbêjiyê kir, "Ya Xudan, tu armanca min î... û evîna min ji te re ala min e..." Ew kêfxweş bû, û das ji destê wî ket, û ew li pişt dîn meşîya, bi şahî û coş stran

digot... û tewra çûkan jî kêfxweş bûn û dest bi qîrîn û stranbêjiya sirûda evîna ji bo Xwedê kirin.

Dema ku ew berdewam dimeşîyan, jina çinînvana hat û dest bi sûcdarkirina mêrê xwe kir û got: "Çi te kiriye? Çi te aniye ku tu li dû vî dînî diçî?" Lê wî bersiv da: "Tu çi dixwazî li ser min bibêje, lê bi min re bistrê, her çend tenê carekê be jî." Ji ber vê yekê wê dest bi stranbêjiyê kir, û hersêyan bi hev re bi coş û kêfxweşî stran gotin.

Dema ku ew distiran, hin gundî derbas bûn û li ser vê dîmenê henek kirin û gotin, "Van rojan gelek dîn hene!" Teqlîd ji wan re got, "Gelî mirovan, sebir bikin heta ku hûn tama tiştê ku em hîs dikin bikin, ez ji we rica dikim, beşdarî me bibin di stranbêjiyê de, û dûv re dadbar bikin."

Ev mirov tevî wan bûn di stranbêjiyê de, û ew bi evîna îlahî vegirtî bûn, û wan ji kûrahiya dilê xwe û bi hesreta herî mezin dest bi stranbêjiya sirûda pîroz kirin.

Nûçeyên wan li seranserê herêmê belav bûn, û sed, du sed, sê sed û pênc sed li pey wan çûn, hewl dan ku wan rawestînin û dûr bixin, lê dilê her kesî bi kêfxweşîyeke mezin û hesreteke mezin deng veda:

Ey Xudayê min, tu armanca min î, û evîna min ji te re ala min e.

Can û dilê min ji te re hesret dike, ey bextewariya min a herî dawî

Xwedê we biparêze û dilê we rehet bike □ ...

Aştî li ser te be

Gotara Heft Fîlozofan li ser Mirov

Fîlozofê yekem gotiye:

Mirov lûtkeya dîrokê ye, armanca dawîn a helbestê ye, û girêdana zindî û azad e ku xwezayê bi Xwedê ve girêdide.

Fîlozofê duyemîn got:

Werin em mirov biçûk nexin û rûmeta wî nizim nekin, ji ber ku her çend ew ji astên herî bilind ên têgihîştinê daketiye kûrahiyên herî nizm jî, ew hîn jî di giyanê xwe de şopên wê rûmeta destpêkê û şahanetiya bilind hildigire - ji ber ku her çend ew dişibihe stûnên şikestî yên perestgehek kevnar jî, şahanetiya perestgehê heta di kaviên wê yên mayî de jî diyar e.

Fîlozofê sêyemîn got:

Mirov çiqas dewlemend û çiqas feqîr e!

Çiqas rezîl û çiqas jî bi heybet e ew!

Çiqas ecêb hêsan e, û çiqas ecêb tevlihev e!

Fîlozofê çaremîn got:

Mirov komeke kaos, nakokî û hêzên dijber in. Her çend ew embarên rastiyê û parêzvanên şehrezayiya herheyî bin jî, ew di nav gumanan de ne û çavê wan bi tevliheviyê tarî ye. Wekî din, ew her tim ji nezanîn ditirsin. Ew di heman demê de hem serbilindî û hem jî şerma gerdûnê ne.

Fîlozofê pêncemîn got:

Xwestekên mirovan bê sînor in, û tu mîqdara dewlemendiyê, çi qas mezin be jî, nikare wan pêk bîne. Mirov heta ku armanca xwe pêk neyne, ew jî lihevhatina bi Afirînerê xwe re ye û di her kêliya jiyana xwe de ji nêzîkbûna Wî kêfê digire, aramî û aramiya hişê nabîne.

Fîlozofê şeşemîn got:

Mirov ne bi xwestekên xwe, lê bi xebata xwe ya bi baldarî ji bo bidestxistina tiştên herî bilind tê pênasekirin. Ne bi gelek xwestekên xwe, lê bi cudakirina baş ji xirabiyê û bidestxistina tiştên baş û sûdmend ji bo xwe û civaka xwe.

Fîlozofê heftemîn gotiye:

Mirov bilbîlek e ku li ser rûyê çemê kozmîk ê her diherike li ser erdê Xwedê diherike. Hin bilbil ji yên din geştir in, lê ew ê di dawiyê de hemî biteqin û di çemê ku her û her ber bi deryaya kozmîk a bê perav ve diçe de bihelin.

Aştî li ser te be

Diyariya min ji bo te ji bo sala nû

Ma di hundurê xwe de armancek heye ku hûn hevî dîkin ku pêk bînin?

Ger îro derfeta destpêkirina jiyanê ji nû ve bidana te, te ê çi bikira?

Jiyan ev bijarde dide te, û hevîrê seramîk ê nerm ê demê di destên te de ye ku tu li gorî dilê xwe şêkil bidî wî.

Destkeftiyên ku dijwar xuya dîkin pir caran nêzîkî mantiqî û rastîniyê ne. Tiştên ku te digot qey tu nikarî bikî, niha dest bi kirina wan bike! Sînorkirinên adetên ku te li ser xwe ferz kirine bavêje aliyekî û guh bide fısıltişên dengê xwe yê hundurîn.

Jiyan ji bo kesên ku kûr dikevin nav çala xwe surprîzên xweş li xwe digire

Ti armanc di rojekê de nayê bidestxistin. Kilît ev e ku mirov niha dest pê bike, ne sibê.

Bi bereketa Xwedê dest pê bike! Ev kêliya efsûnî mifteya şikefteke derfetên tijî gencîneyan e.

Rezervuara afirîneriya xwe veke, ku her û her ji çavkaniyên bêdawî tê xwedîkirin ku çavkaniya wan qet zuwa nabe û dabînkirina wan qet kêr nabe.

Jêhatîbûn tê wateya berpirsiyariyê, û jêhatîbûna veşartî tovek berhemdar e ku jiyanê spartiyê lîstîna te. Nehêle ew di axa bêber a paşxistinê de hişk bibe û bimire.

Jiyan ji te dixwaze ku bi dilsozî tiştê ku di zeviya te de çandiyê bidirûn. Hemû amûrên ku te hewce ne di destê te de ne. Ji ber vê yekê, bila Xwedê rêberiya te bike, wan amûran bi çavekî zîrek bibîne.

Bi hewldanek dijwar a bi xwesteka bidestxistina serkeftinê nexebite, lê bi aramî, rehetî û bi kêfxweşî bixebite.

Tu armancê ji ya ku tu dixwazî ji bo bidestxistina wê bixebitî bêtir naxwaze

Bi hişek motîvekîrî û destên ku ji evînê dimeşin, şewazên serkeftinê bi tîlên zîrîn ên dema niha bihuşînin.

Lê eger tu di hewldana xwe de bi ser nekevi, xwe bêhêvî neke û nehêle ku bêhêvîbûn bikeve nav te.

Lê bi dilek dewlemend bi tîgihîştinê

Û destek nerm û zîrek

Û bi çavên zelal û geş

Ji nû ve dest pê bike û baweriyê bîne

Kulîlk di dilê tov de ye, lê gelo tov destpêk an dawiya xwe dizane?

Lê her ku ew bi qasî ku dikare germî û şilbûnê berhev dike

Dilê hebûna wê fireh dibe da ku kulîlkek geş eşkere bike

Li rojê bikene û bi kêfa jiyanê û kêfxweşiya serkeftinê
silavê lê bike

Û li vir jiyan gazî te dike ku bibe dostê te û te teşwîq
dike ku bixebitî.

Ma tu dê guh bidî banga wê û bersiva teşwîqa wê bidî?

Û niha tu rûyê xwe ber bi ronahiyê ve dizivirînî

Xwedê rûyê te bi ronîya xwe ronî bike

Xewnên xwe di sala nû de bikin rastî

Sersala ve mibarek be!

Kovara Rojhilat-Rojava

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Kê ew got?

Hesret di dilê min de dilerize, lê ez wê vedişêrim

Û eger ez dûr bim, ez bi rêya bîranînan bi wê re diaxivim

Dil lê dide, û hesret wê ferman dike

Min ev ayet di yek ji defterên xwe de dîtî

Nayê bîra min kê gotiye, min li ser înternetê lê nihêrî ka
kê gotiye

Min dixwest ez wê deynê wî bigirim, lê min nekarî wê li
ser înternetê jî bibînim

Ji ber evîna rastîn a ku tê de hebû, bala min kişand

Û hesretek diyar û dilsoziyek eşkere

Divê hestek kûr dilê helbestvanê me geş kiribe

Ronahiya wê kûrahiya giyanê wî ronî dikir

Herikîna wê bi nermî û bi lerizîn diherikî

Di rêyên hesas ên giyanê wî de

Wî ew hejand, kêfxweş kir û xemgîn kir

Paşê wî xwe xurt kir û herikîneke paqij û zelal a hestên safîkirî ber bi derve ve rijand.

Û ew veguherî peyvên nazik wek bayê çîmenê

Û stranek melodîk û eterîk ku kûrahiya hestan dihejîne

Li vir em rengên balkêş ên ramanên bi baldarî yên dijwar dibînin

Û em di hebûna wî ya bi coş û hesret de meşaleyên geş dibînin

Divê em jî ji xemgîniyeke tal bi wî re bêhêvî nebin

Lêbelê, ew xuya dike ku ji wê xemgîniyê kêfxweş dibe

Ku wî pêroz kir û ji bingeha hestên xwe afirand

Û li vir em qala serpêhatiya helbestvanê me yê nenas dikin

Ayetên wî bala me kişandin ji ber ku wî di wan de cih girt

Ji dilê wî, eslê xwe

Û wî di gotinên wê de şopek ji xwe hişt

Bila dil herdem bi evînê tijî bin û bi dilsoziyê lêxin

Aştî li ser te be

Diyalogek di navbera kur û bavê wî de

Kur ji bavê xwe pirsî: "Ez di çavên te de kenekî dibînim, babê, razê wê çi ye?"

Wî bersiv da: Ji ber ku ez xwe gelek rehet hîs dikim

Wî got: Dengê xwe bilind bike! Bi rastî çi diqewime?

Wî bersiv da: Hesteke aramiyê dikeve dilê min, û bişirînek di çavên min de xuya dibe berî ku li ser rûyê min xuya bibe.

Wî got: Tenê evqas e?

Wî bersiv da: Bîranîn şiyar dibin

Wî pirsî: Ew çi bîranîn in?

Wî bersiv da: Ew şîrîn e û şaneyan teşwîq dike.

Got: Ew çawa dibe?

Wî bersiv da: Raman, kurê min, hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên derûnî ji ber raman û awayê fikirînê ne.

Wî got: Mebesta te bi gotina "hêz wek elektrîkê" çi ye?

Wî bersiv da: Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e. Her kesê ku wê bi rêkûpêk bikar bîne, ew ê bikêrhatî bibîne, wekî din ew dikare wî bişewitîne.

Wî got: Bingeha berawirdkirinê çi ye?

Wî bersiv da: Raman jî, eger tu wê bi awayên rast birêve bibî, wê te bextewar bike, wekî din wê te xemgîn bike.

Wî got: Ez çawa dikarim rêberiya wî bikim dema ku ew mîna hespê kovî ye?

Wî bersiv da: Ev ne ne gengaz e, ji ber ku heke hûn di xwezaya hespan de ezmûnek bi dest bixin, wê hingê hûn ê

rêveberiya wan baştir bikin, her çend ew hov û bêserûber bin jî.

Wî got: Dibêjin heval yek ji mirovên herî nêzîk e ji bo mirov, gelo ev rast e?

Wî bersiv da: Bê guman

Wî got: Ji ber vê yekê raman dost e ji ber ku ew pir nêzîkî mirov e.

Wî bersiv da: Erê û na

Wî got: Ew çawa ye?

Wî bersiv da: Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e, û ramana nebaş dijminekî daîmî ye.

Wî got: Ew çawa ye?

Wî bersiv da: Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediya wan dizivirin - bila Xwedê kirinên te yên baş zêde bike - û ji ber vê yekê tê gotin ku xelat ji heman celebê kirinê ye.

Wî got: Ê çawa dikare ji vê yekê dûr bikeve?

Wî bersiv da: Heta ku hûn ji bo yên din qencyê bixwazin û ji Xwedê alîkarî û rêberiyê ji wan bixwazin, ramanên we dê bibin meşale ku odeyên giyan ronî dikin û komên tariyê dûr dixin.

Got: Ê wê hingê çi bibe?

Wî bersiv da: Hingê tu dê rehetiyek kûr hîs bikî û çavên te dê bikenin!

Bila bişirîna di çav û rûyên we de her û her bimîne hevalên min

Aştî li ser te be

Mêvanê xêr hatî

Ev mêvanê xweş

Çav nabîne, lê dil hîs dike

Mîna kêf an rihetiyê ku tevliheviyê ji holê radike

Û ew dilên şikestî teselî dike

Ew têgihîştinê peyda dike da ku bi rewşên krîtîk re bi awayekî rast tevbigerin

Hestê wî mêvanî bi vekirina derî ji bo wî û vexwendina wî bo hundir ve girêdayî ye.

Daxwazname divê ji dil û can be û ji xwestekeke rasteqîn a wergirtinê be.

Ew hesretek dihevine ku bi xwestekeke xurt re li hev dike

Ku "Qassad" an stranbêjê çiyayî dema ku bi coş got, hîs kir:

(Wî bi serdanekê rûmet da min û kevneşopiyek şikand, dilê min deriyê xwe ji hundir ve ji te re vekir.)

Xweşiya rastîn ne berhema hiş an xeyalê ye

Ew hêmanek zelal û eterî ye ku çavkaniyek wê heye

Ew çavkaniya xwe-nûjenker nayê xirakirin

Kes tune ye ku bi kêmanî dozek piçûk jê tam nekiribe

Asta ku ew tê hîskirin bi hêza qebûlkirinê û kapasîteya têgihîştinê ve girêdayî ye.

Ew deryayek e ku ne hemû mexlûq dikarin bixwin

Ji ber ku çavkaniya wê ne girêdayî bêdawîbûnê ye lê bi mutleq û bêdawî ve girêdayî ye.

Wan comerdî û mirovên comerd bi wê dişibandin

Ev çîroka wî mirovê belengaz tîne bîra min ku li dû hin helbestvanan çûbû

Ew di rê de bûn cem Xelîfe li Misrê, ku wan gazî kiribû da ku diyariyan bide wan. Zilamê belengaz kûpek bi xwe re hebû. Gava ku ew ketin qesra Xelîfe û li ber wî sekinîn, wî dest bi belavkirina diyariyên comerd ji wan re kir. Piştî li zilamê belengaz di cilên wî yên qetiyayî de nihêrî û jê pirsî:

Û çi te anî ba me, û çi hewcedariya te bi me heye?

Wî bersiv da:

Dema min dît ku mirov eşyayên xwe pak dikin

Ez bi kûpa xwe hatim deryaya te ya tijî

Xelîfe got: “Qûzê bi zêr û zîv tijî bike

Ew xelîfe li beramberî okyanûsa comerdîya gerdûnê ne okyanûsek bû, lê belê dilopek jê bû.

Eger yek ayeteke helbestê comerdîya wî teşwîq kiribe û heta radeyekê wî bihejîne, û ew tenê mirovek be, wê demê bê guman her daxwazeke dilsoz ji bo çavkaniya comerdî û deryaya bereketa îlahî dê were pejirandin û bicîhanîn û dayîn dê heta ku têrkerî pêk were dubare bibe.

{Û Xwedayê te wê bê guman bide te, û tu dê razî bibî}

{Û eger hûn nîmetên Xwedê bijmêrin, hûn nikarin wan bihejmêrin}

Xwedê dilê we şad bike

Aştî li ser te be

Pîrika bêdeng û sebirdar

Dostê min ê hêja, Profesor Fehmî El-Meşayxî yê jîr, pêşkêşvanê bernameya "Serokatiya Xweser", ji min xwest ku ez hin helbestên helbestvanê mezin ê Amerîkî Walt Whitman wergerînim. Li gorî daxwaza wî ya diloan, min ev helbest hilbijart û dixwazim vê wergerê ji wî û hemî hezkiriyên wêjeya safî û îlhama bilind re terxan bikim.

Li ser kevîrê peravê bi girêka piçûk a derketî

Li cihê ku hirç bi tena serê xwe rawestiyabû

Min nîşanek danî da ku cihê wê nîşan bikim

Armanca wê nîşanê

Zanîna rêbaza ku ew ê were kifş kirin

Derdora wê ya fireh di nav valatiya berfireh a fezayê de

Piştî tîlek zirav ji xwe berda, dû re tîlek din, û dû re jî tîlek din

Wî bi lezeke ecêb berdewam kir ku tiliya xwe veke.

Bêyî ku westandinê bijîm

Û tu, giyanê min, tu yê ku di nav kûrahiyek bêdawî de rawestiyayî

Ji cîhekî fireh, bêdawî û bêdawî

Û tu bê navber di nav raman û tîgihîştinê de noq dibî

Ez dibînim ku tu dikevî nav serpêhatîyan

Hûn enerjîyê û ramanan azad dîkin

Tu li cîhan û laşên ezmanî digêrî

Bila tu bi girêdanek xurt pê ve girêdayî bî

Da ku hûn bikarin pira ku hûn hewce ne ava bikin

Keştiya te bi lengerê ve girêdayî ye

Heta têla te ya tenik ku tu ji xwe berdî

Ji girtina tiştêkî

li derna

Ey giyanê min!

Walt Whitman

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

komstêr

Ew komeke stêrkan e ku xwedî formasyonên xweşik in

Ew ji hêla astronomîkî ve bi navên cûrbecûr wekî Serê
Ghoul tê zanîn.

Eyloyê Firîner, Eyloyê Ketî, û Betelgeuse

Xurma bi henna boyaxkirî û stêrka Yemenî

Devê balînayê û mirovê bi hêz û yê din

Komstêr balê dikişîne

Dibe ku ji ber dûrbûna wê ji Erdê

Dibe ku ji ber sir û razên li dora wê

Dibe ku ji ber bêdengiya wê ya herheyî

Ronahiya wê ya ecêb

Û belkî

Ji ber ku ew dihêle ku mirov çavên xwe ji erdê rake

Bila ew ber bi tiştêkî bilindtir û şîrîntir ve biçe!

Peyva "komstêr" peyveke xweşik e ku şîrîniya wê tîne bîra mirov.

Ji wê diyardeya astronomîk

Bi hebûneke geş û bedewiyeke geş

Û hûn bi vî awayî ne, hevalên min,

Komstêrkek ji stêrkên geş

Li asîmanê jiyana min

Silav li te li her derê ku tu bî

Û evîn ji kêrhatiyê heta asoyan

Tevger dikare bibe bereket an jî karesatek

Min peyva "wêranî" li gotina metelok a navdar zêde kir, ji ber ku ji min re xuya bû ku ne hemû kiryar pîroz in, û hin ji wan ne tenê encamên ne pîroz in, lê di heman demê de bandorek wêranker li ser bêtir ji yek astê dikan.

Tevgera mirovan ji xweber dernakeve holê, ji bilî hin tevgerên ku dikarin di xew an jî di xew de çêbibin, ku ji hêla nehişmendiya ve tene rêvebirin. Wekî din, ew ji hêla niyet û îradeya bidestxistina armancek diyarkirî ve tê ajotin.

Ev tevger bi serê xwe bêalî ye ji ber ku ew tenê amûrek nehişmend e ku di bersiva fermanên pergala motorê ya mirovan de dixebite, ku di encamê de fermanan ji hiş werdigire û wan bicîh tîne.

Dema ku tevger ji bo alîkariya yê din tê bikar anîn

Û wan ji barê giran azad bike

Bikaranîna amûrên hestiyarî ji bo baştirkirina rewşê

Hem li ser asta maddî û hem jî li ser asta exlaqî
Û her tiştê ku dê rehetiyê bîne giyanan tîne hundir
Û aştî di dilan de

Ew pêdiviyên jiyanê peyda dike, ne hewce ye ku luksê
bike

Ew nîmetek ji Xwedê, milyaket û pêxemberan e
Lê heke tevger ji bo êşê were bikar anîn
Û êş û dilşikestî

Bikaranîna şîyanên rewşenbîrî an madî yên yên din
Bêyî destûr û razîbûna wî

Encam dê ne bereket be

Û wê demê em dikarin bêjin

"Tevger dibe sedema hilweşînê"

Xwezî bi wî/wê yê ku kirinên xwe ji bo qencî û razîbûna
Afirînerê xwe bi kar tîne:

Ji ber vê yekê Xwedayê wan wiha bersiv da wan: "Ez ê
tu carî nehêlim keda ti karkerekî ji we, çî mêr be çî jin, wînda
bibe." (Alî Îmran)

Û di hedîsa pîroz de:

"Sê tişt li pey mirovê mirî tên; du vedigerin, û yek jî li
pey wî dimîne; Malbata wî, mal û milkê wî û kirinên wî li pey
wî tên; malbat û mal û milkê wî vedigerin, û kirinên wî
dimînin."

Îmam Elî, Xwedê rûyê wî bi rûmet bike, ji depoya zanîna
xwe hikmetê bi me re parve dike û dibêje:

(*Cudahiyêke mezin di navbera du cure karan de heye :*
karê ku kêfa wê demkî ye lê encamên wê dimînin, û karê ku
lêçûnên wê çûne lê xelata wê dimîne.)

Xwedê qenciyên me qebûl bike hevalno

Aşitî, rehmet û bereketa Xuda li ser we be

Bar û xaniyê wêran

Wî got: meseleyek heye ku min aciz dike û ez ji bo wê
şiroveyekê dixwazim.

Wî bersiv da: Çi ye?

Wî got: Ez dibînim ku mirov li ser rêyên xelet dimeşin,
"xeyalî" û kêfxêş in, û mirovên baş ên ku tu para serkeftinê
bi dest naxin.

Wî bersiv da: Mirov gelek caran di darizandina rast û
xeraban de xeletî dikin, ji ber ku ew bi xuyangê darizandinê
dikin, nikarin bikevin dilê yê din da ku xwezaya rastîn a her
kesî bizanibin û ji niyet û kiryarên wan ên veşartî haydar bin.
Lê Xwedê lêkolînerê niyetan û eşkerekerê siran e; Ew bi tenê
darizandin û qenciyê ji xerabiyê cuda dike. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku kesek ku mirov wî xerab dibînin rastdar be, û
kesek ku ew rast dibînin xerabkar be.

Wî got: Ma rêyek heye ku meriv di van mijaran de
cudahiya rast bike?

Wî bersiv da: Dema ku em li ser bextewerî û bêbextiyê
dinirxînin, eger em rast tevnegerin, em texmîn dikin ku kesê
bextewar ew kes e ku ji dewlemendî û serfiraziyê kêfê
werdigire, prestîjê bi dest dixê, rêzgirtina mirovan distîne û
xwe di kêf û şادیên jiyanê de dibîne. Em li ser aloziya
hundurîn a ku ew ji ber guneh, kirinên xelet û neheqiyên xwe

yên li hember yên din dijîn, nafikirin. Ev bêbextiya hundurîn û nexweşiyên bêderman dikarin jiyana wan tal û çavên wan bêaram bikin ji ber xwestekên wan ên bêexlaq û xweperestiya wan a perçiqandî. Dibe ku ew bi karesatên wêranker û bêbextiyên perçiqandî yên ku bi rastî jî nayên çavnebarîkirin, bikevin.

Wî got: Û bexteweriya mirovên rast li ku ye?

Wî bersiv da: Pêşî, mirovê rast li pey tiştên dinyayî naleze. Ew bi hesta razîbûna xwe, bi muameleya xwe ya dadperwerane ya bi mirovan re, bi aramiya wijdanê xwe û bi kêfxweşiya xwe ya giyanî ya ku ji hundir derdikeve û her gav nû dibe, razî dibe, nemaze dema ku ew difikire ku Xwedê dê di jiyana piştî mirinê de wî xelat bike û li şûna tiştê ku di mala wêrankirinê de ji dest daye, ronahiya herheyê bide wî.

Wî got: Çima mirovên rast, an jî hin ji wan, di vê dinyayê de cefayê dikişînin û rastî zehmetiyan tên?

Wî bersiv da: Xwedê carinan hezkiriyên xwe bi êş û azarên cûrbecûr diceribîne, ne wekî ceza, lê ji bo ku wan di agirê ceribandinên mîna zêr de paqij bike. Azarên ku bi serê wan tên wan xurt dikin, qîmeta wan a exlaqî eşkere dikin, û evîna wan ji bo Xudanê wan û ji bo mirovan paqij, zelal û sabît dikin.

Xwedê Teala di vê dinyayê de hejmara mirovên qenc û baş zêde bike!

Aştîyê li ser we be, hevalên min

Moriya Rêxistinkirî

Prensîban ji bo razîkirina yên din feda neke

Wî got: Min bihîst ku lihevhatina bi yê din re baş e, gelo îstîsna hene?

Wî bersiv da: Lihevkirina bi yê din re nayê wê wateyê ku tu li ser her tiştî bi wan re li hev bikî, an jî prensîbên xwe ji bo wan feda bikî, ji ber ku ev şêwaza lihevkerinê ne xweş e û ne li gorî tiştê rast e.

Wî got: Ma tu pevçûnê ji rêkeftinê tercîh dikî?

Wî bersiv da: Pêwîstî bi vê tune ye. Hûn dikarin bêyî ku hûn ti pirsgirêk an aloziyê çêbikin bi wan re li hev bikin. Reformxwaz û kesayetên mezin bi gelek mirovên li dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî wan îdealên xwe parastin ji ber ku ew dizanibûn ku tiştê ku ew dikirin bi tevahî rast e.

Wî got: Tu çî difikirî derbarê carinan guherandina îdealan da ku li gorî rewşê be?

Wî bersiv da: Divê mirov li ser prensîban tawîzê nede, û ji bo gihîştina armancekê jî serî li armancên veşartî nede, ji ber ku tevgerên wiha ji bo kesên ku prensîban diparêzin ne layiq in. Ger tu bikaribî bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike û zirarê nede yê din, wê hingê ji tiştekî tirsê ne hewce ye.

Wî got: Ma gelo wateya lihevhatina bi yê din re çî ye?

Wî bersiv da: Berî her tiştî divê mirov bi Xwedê re li hev bike, paşê bi wijdanê xwe re, û dû re jî bi mirovan re li hev bike.

Wî got: Ger rêbaza min yê din razî neke wê çî bibe?

Wî bersiv da: Bes e ku tu di hundirê xwe de aram bî û hestek aramiya hundirîn hîs bikî ku te ji erêkirina yê din serbixwe bike, heya ku ew erêkirin bi baweriya te di biryarên te de li hev neke.

Wî got: Ma tu şîretê li min dikî ku ez ji yê din bipirsim
ku şêwaza jiyana xwe ya xelet biguherînin?

Wî bersiv da: Ne hewce ye ku mirov neçar bikî ku nêrîna
te ya rast qebûl bikin. Ger ew nexwazin rêbaza te qebûl
bikin, wan bi tenê bihêle û ji wan re xêrê bixwaze. Ger ew bi
gotinên êşdar û şîroveyên tûj te aciz dikin, pir baş e ku tu
xwe ji wan dûr bixî, bi kêmanî ji bo demekê. Lê her gav
amade be ku têgihîştin û ezmûna xwe bi wan re parve bikî. Û
heke zanîna te dewlemend be, wê pêşkêşî wan kesên ku tî
ne bike, da ku ew bi kerema Xwedayê Teala, bi kêfxweşî û
razîbûnê wê vexwin, û xelata te li cem wî ye.

Aştî li ser te be

Ez dibînim ku tu rojan sûcdar dikî
Ez hema bêje dikarim te bibînim, hevalê min
Tu hesreta waheyek dikî ku çavên te xweş bike
Û bo bêhnvedanekê ku dê dilê te yê westiyayî di nav
daristanên xwe de xwedî bike
Ez te dibînim ku li asoyê dûr û bêdeng dinerî
Hewl dide ji kûrahiya tarîti û fikaran bireve
Ber bi asîmanekî zelal
Ji giyanê te yê zelal re bêtir guncaw e
Û ez bêtir dikarim bêrîkirinên giyanê te yê bi coş bigirim
Û bi çavê xeyalê, ez dibînim ku tu rojan sûcdar dikî
Wê li ser gerstêrka bextê ya dirêj-bendewar pirsî

Mîna ku ez dikarim hesretek kûr di hundurê te de
bibihîzim

Ez dengvedana zengilên wê di nav etera giyan re
dibihîzim

Min keştiya bêrîkirinên te li perava dûr lenger kirî dît

Kevroşkên bîranînan li dora wê digerin

Û gerstêrk bi meyleke dostane li wê dinêrin

Ez daxwaza te hîs dikim, hevalê min, ji bo vekişînekê ku
tu bêriya wê dikî

Dibe ku tu ji ewran derbas bibî

Û ew dikeve cîhanek bi navê

Ew tijî wateyên nerm û daxwazên şîrîn e

Jiyanê daxwazên te bi cih anî

Û wêraniya tenêtiyê ji giyanê te yê nazik belav bû

Û wê ew bi ceribandinên herî xweşik dewlemend kir

Û xeyalên herî şîrîn

Aştîyê li ser te be, hevalê min!

Mehmûd Ebas Mesûd

Felsefeya kirînê û çîroka rovî û qijikê

-

Wî pirsî û got: Ma felsefeyeke kirînê heye ku ez
bikaribim di jiyana xwe de bipejirînim?

Wî bersiv da: Hin kes bi kirîna tiştên ku ne hewce ne ve
girêdayî ne, û ji ber vê yekê ew pereyên xwe li ser tiştên luks
ên nehewce xerc dikin.

Wî got: Şîreta te çi ye?

Wî bersiv da: Dema kirînê baldar û aqilmend be. Ger hinek pereyên te hebin, wan hilîne û paşguh bike reklamên ku bi berdewamî hewl didin te bikişînin tiştên ku ne hewce ne bikin da ku pereyên xwe yên bi zehmet qezenckirî ji bo nûjeniyên nû an veberhênanên "qezenc-garantikirî" berdin. Her gava ku kesek hewl dide ku bi axaftinên şîrîn û pêşniyarên balkêş te qezenc bike, çîroka rovî û qijikan bi bîr bîne.

Wî got: "Ji kerema xwe, hûn dikarin wê ji min re dubare bikin?"

Wî bersiv da: Carekê, qijikek perçeyek penîr di çengê xwe de hildigirt dema ku tifika rovî li ser wê rijiya, û wî ew ji xwe re xwest. Ji ber ku rovî hostayek di xapandin û hîlekariyê de bû, ji qijikan re got: "Xwezî tu ji min re stranek bigota, Birêz Qijikan, ji ber ku min bihîstiyê ku dengê te melodîk e û bi şîrîniya xwe navdar e." Qijikan, ji pesnê xweş hat, çengê xwe vekir da ku bistrê, lê hema ku wî kir, perçeya penîr ji devê wî şemitî û ket erdê. Rovî zû ew hilda û xwe ji bo xelata xwe ya hêsan pîroz kir. Ji ber vê yekê, ji wan kesên ku hewl didin bandorê li we bikin haydar bin, ji ber ku ew tiştek ji we dixwazin. Ê nehêlin ku kes bi pesindan an jî xwe pesindana we bikar bîne da ku hûn tiştek nehewce ji bo serkeftin û bextewariya we ya rastîn bixwazin.

Wî got: Ma rêyek heye ku meriv xwe bi xwe bi rê ve bibe?

Wî bersiv da: Jiyana xwe hêsan bike da ku tu xwe nespêrî milkên zêde. Bi awayekî otomatîk û berdewam daxwazên xwe têrker razîbûnê ji holê radike û bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Ger tu jiyana xwe bi pir tiştan tevlihev bikî, tu ê nikaribî ji yek ji wan kêfê werbigirî. Lê heke tu

jiyana xwe bi baldarî lêkolîn bikî, tu ê gelek awayan bibînî ku luksên xwe kêr bikî bêyî ku xwe bêpar hîs bikî.

Wî got: Nêrîna te li ser kirîna bi perçeyan çî ye?

Wî bersiv da: Pêşî, ji bo tiştên ku hûn hewce ne pereyan berhev bikin û tiştên ku hûn hewce ne bi pereyan bikin, bêyî zehmetiya dayînê bi pere, rêjeyên faîzê yên bilind û serêşiyê. Bê guman, sûdmend e ku meriv bi kesên ku dixwazin kelûpelên xwe bifroşin da ku debara xwe bikin re mijûl bibe, lê nehêlin ku hûn ji derfetên xwe wêdetir bijîn, ji ber ku heke hûn wiya bikin, hûn ê her tiştî wînda bikin, Xwedê neke, dema ku hûn bi krîzek cidî an zivirînek tûj a rê re rû bi rû bimînin, û "xapandina balkêş" dê li bendê be.

Wî pirsî: Pênaseya te ya teserûfê çî ye?

Wî bersiv da: Teserûf hunerek e û qurbanîdanê dixwaze. Lê heke hûn li ser kirîna teserûf bikin û sade bijîn, hûn ê bikaribin bi rêkûpêk hin dahatê teserûf bikin, û bi alîkariya Xwedayê Teala gotina populer a "Dilop bi dilop, çem dibe golek" bi bîr bin.

Xwedê we bi kerema xwe ya zêde dewlemend bike, hevalên min

Aştî li ser te be

Nirxandina xwe û serkeftin

Wî got: Ma rast e ku mirovek ji xwe pirsan dipirse, cureyek pêvajoya xwe-lêkolînê ye?

Wî bersiv da: Belê rast e

Wî got: Eger ez bixwazim wisa lêkolîna xwe-agahdar bikim, hûn ê çî şîretê bidin min ku ez ji xwe bipirsim?

Wî bersiv da: Ji xwe bipirse ka armanca jiyana te çi ye. Tu afirîdên herî pêşketî yî, û Xwedê giyanek esîl di hundirê te de danîye ku ew eslê te ye.

Wî got: Ger ez vê rastiyê fêm bikim dê çi biguhere?

Wî bersiv da: Tu dê bigihîjî serkeftineke bêdawî, tu dê tama kêfxweşiyê bextewar bikî, hemû daxwazên te yên bilind dê bên bicîhanîn, tu dê li ser hemû zehmetiyên xwe bi ser bikevî, û dinya dê nikaribe te bi xefikên xwe bigire an jî bi xeyalên xwe te bixapîne.

Wî got: Lê jiyan tijî pirsgirêk û bi bûyerên êşdar e

Wî bersiv da: Belê, jiyana mirovan rûbirûbûneke vekirî û berdewam bi pirsgirêkan re ye, û her kes pirsgirêkên xwe hene. Bi milyaran mirov û bi milyaran pirsgirêk hene ku divê rojane werin çareserkirin. Hin ji wan ji pirsgirêkên dil dikişînin, hin ji sermayê gazinan dikin, hin ji pereyên wan tijî ne, hin ji xizaniyê bi tevahî dûr in, û yên din jî aciz nabin ku bifikirin û ji ber vê yekê ji pirsgirêkan kêmtir haydar in, ji ber ku heya ku zikê wan têr be, cîhan ji bo wan bêkêmasî ye. Lê di jiyanê de mirovên bi rastî bextewar kî ne, û yên serketî kî ne?

Wî got: Ji bo destpêkê, pîvana serkeftinê çi ye?

Wî bersiv da: Bextewarî pîvana rastîn a serkeftinê ye, bêyî ku sernavê kar an statuya civakî çi be. Têgeha serdest a serkeftinê xwedîbûna dewlemendî, heval û milkên xweşik û luks e - tiştê ku hin kes jê re dibêjin jiyanek luks. Lê destkeftiyên madî ne hewce ne ku bi serkeftina rastîn re wekhev bin.

Pirsî: Sedem çi ye?

Wî bersiv da: Ji ber ku tişt û rewş dikarin biguherin îro mirov dikare tiştan hebe, û sibê dibe ku ew neçin. Ji ber vê

yekê, texmîn nekin ku milyonerbûn serkeftinê garantî dike. Mirov dikare bê westan hewl bide û bixebite da ku xelatên serkeftinê di warê xwe de bi dest bixe, lê dibe ku ew matmayî bimînin ku bibînin ku jiyana wan bê hevseng e û azadiya wan tune ku ji tiştên ku ew dixwazin bikin kêfê bistînin. Di şûna wê de, dibe ku fikar kom bibin, û ew dikarin heta wê astê stres û aciz bibin ku tenduristiya wan xirab bibe û ew bikevin depresyonê. Bi vî rengî, serkeftina xeyalî winda dibe, û ew hîs dikin ku wan jiyana xwe winda kiriye û hemî xewnên wan winda bûne.

Wî got: Ma tenduristî tê wateya serkeftinê?

Wî bersiv da: Dibe ku mirovek laşekî bihêz hebe (wek hesp) lê dewlemendiya wî têrê neke ku xwe xwedî bike, û ji ber vê yekê ji ber nebûna pêdiviyên jiyanê û bingegehên jiyanê kîn û nefretê hîs bike. An jî dibe ku tenduristî û dewlemendiya wî hebe lê têr nebe. Xwarina laş û têrkirina xudperestiyê giyanê nerm aram nake. Û dibe ku her tiştî hebe û dîsa jî xwe bi tevahî feqîr hîs bike.

Wî got: Û encam?

Wî bersiv da: Heta ku di dilê mirov de bextewarî nebe, ew nikare wekî serkeftî were hesibandin.

Wî got: Ma hîn zêdetir heye?

Wî bersiv da: Ev ji bo îro bes e, bila Xwedê zanîna te zêde bike û te di herdu dinyayan de jî bextewar bike.

Aştî li ser te be

Xemgîniya yên din

Ma dîtina hêsirên kesên din ji min re destûr e?

Bêyî ku xemgîn jî bibî?

Û ez dikarim xemgîniya ku ew dikişînin hîs bikim?

Bêyî ku hewl bidin ku wê kêr bikin?

Ma ez dikarim hêstirek bibînim ku dibare?

Bêyî ku hestê bi xwediyê wê re parve bike?

Ma bav dikare girîna kurê xwe bibihîze?

Bêyî ku hûn pê re hev xem bin?

Ma dayik dikare nalîna pitika xwe bibihîze?

Û hesta tirsê ku wî dişopîne

Bêyî ku bandor bibe?

Na Na Ev ne mumkin e!

Qet nebe ev ne gengaz e!

Tu guman neke ku Xwedê bêxeber e

Bi qasî yek axînekê em axîn dikin

Nefikire ku me hêstirek jî rijand

Bêyî ku Afirînerê me bibîne

Xwedê şahiyê dide me

Dibe ku bi vî awayî, bêbextiya me bi dawî bibe

Ew bi dilo vanî û nermiya xwe li gel me ye

Heta ku xemgîniya me ji holê rabe

Embarên me wê ji holê rabin

Peyama Xwe nîşanî min bide, ey Xudan, ku bi tîpên ronahî li ser rûpelên dilê min hatiye nivîsandin, û bila ez fîsiltandinên Te di perestgeha wijdanê xwe de bibihîzim, û şûşeya hişê min bi zanîna Te, dîlovaniya Te û aştiya Te tijî .bike

Kar girîng e û motîvatorek bihêz e ji bo jêhatîbûn û afirîneriya mirovan. Lêbelê, heke armanca kar tenê berhevkirina dewlemendiyê be, ew nirx û girîngiya xwe winda dike. Divê kar di serî de ji bo xizmetê were veqetandin, û berhema ku tê firotin divê xwedî kalîte be û ji .bo yên din sûdmend be

* * *

Xwedê ronahî, jiyan, hêz, şehrezayî, aqil û bextewariya giyanî dide min. Ez ê bi riya bextewariya hizirkirinê xwe di okyanûsa evîna îlahî de binav bikim. Ê ez ê hebûna îlahî .bînim hişê xwe da ku pirsgirêkên jiyanê çareser bikim (2)

Ey Xudan, bi ronahiya şema min a nazik a evînê, ez ê pirtûka te ya zêrîn bixwînim ku ji herheyê ve di hundirê min de ye. Evîna te, ey Xudan, ronahiya aştiyê ye ku tariya min .belav dike û rêya min ronî dike (2)

* * *

Lehiya zêde ya aştiya giyanî tirs û fikarên kombûyî ji giyan dûr dixe

Ez ê di tenêtiya giyanê xwe de li Xwedê bigerim û ez ê
kûr dua bikim heta ku dilê min bi evîna Wî lêbide û ez
bersiva Wî bistînim

Ya Xudan, ez ji te dixwazim ku tu ronahiya giyanê min bi
ronahiya xwe ya kozmîk re tevlihev bikî. Bila ez bizanim ku
şehrezayiya te hişê min ronî dike, hêza te min diparêze û di
.damarên min de diherike

* * *

Ez ê hişê xwe bi hêza bawerî û pêbaweriyê tijî bikim ku
tiştêk nikare zirarê bide min ji ber ku ez her gav bi parastina
.xwedayî dorpêçkirî me

Ya Xudan, bila agirê hesreta min her tim bi hebûna te ya
pîroz geş bibe. Bila şehrezayiya te rêberiya min bike û
.hebûna te şahiya herî mezin di jiyana min de be

* * *

Zanyarê rastîn bi taybetmendiyeke berbiçav tê naskirin:
hişmendiya vekirî û perspektîfê fireh. Ew bi agahdariya
hêsan û bingeîn dest pê dike, hêdî hêdî ber bi eşkerekirina
qanûnên xwezayê û çawaniya karê wan ve diçe. Dûv re
encamên lêkolîna xwe pêşkêşî cîhanê dike, her gav amade
ye ku xweza û bingeha tiştan bikole. Hewldanên van
zanyaran bûne sedema kifşkirina qanûnên xwezayî, ku
feydeyên ku mirovahiyê jê sûd werdigire zêde kirine. Hêdî
hêdî, em fêr dibin ka meriv çawa van qanûnan bi awayên
cîhêreng û berbelav bicîh tîne, wekî ku di rehetiyên ku em di
.jiyana rojane de bikar tînin de tê dîtin

* * *

Bextê ku Xwedê dide, bi tu bextekî dinyayî re bêhempa
ye. Şahiya giyanî bêdawî ye, û dema ku her tiştê din winda
dibe û winda dibe, ew şahî sabît dimîne. Her kesê ku bixwaze
bigihîje wê şahî divê dem ji bo hizirkirin, ramana li ser Xwedê
û lihevhatina bi Wî re veqetîne, ji ber ku lihevhatina giyanî bi
.Xwedê re bextewariya rastîn dide

Dengvedana sala borî, bi xemgînî û kenê xwe ve, winda
bûye û niha dengvedana sirûda Sersalê bi awayekî teşwîqkar
:distirê, hêviyê radigihîne û bi çirpekî dibêje

Jiyana xwe bi awayekî bêkêmasî ji nû ve şekil bide, dev"
".ji giyayên tirsên kevin berde

Ji baxçeyê çol ê berê, tenê tovên şahî, destkeftiyan,
hêviyan, raman û kirinên baş û armancên bilind berhev bikin
û hilînin. Di axa teze ya her roja nû de, wan tovên bihêz
biçînin, av bidin wan û xwedî bikin heta ku ew mezin bibin û
.jiyana we bi taybetmendiyan kêşên kulîlkvedanê geş bibe

:Sersala nû bi dengê bilind dibêje

Ruhê xwe, ku dîlê adetan e, şiyar bike û wî teşwîq bike"
ku hewlên nû û sûdmend bide. Heta ku tu azadiya herheyê bi
dest nexî û karmayê (li dûv û dûvçûna her tim a kiryarên
berê) bi ser nexî, dev ji hewildanê bernede û qet bêhna xwe
".venede

Bi hişek teze û bi kêfxweşiyek herdem nûvekirî serxweş,
werin em bi hev re şa bibin û mil bi mil ber bi mala bihuştî ve
.biçin ku em ê careke din jê dernekevin

* * *

Eger hûn Xwedê bi bîr bînin û wî bikin navenda jiyana
xwe, û eger hûn bi germî û kûr dua bikin, bê guman hûn ê ji
wî bersivê bistînin, ji ber ku duayên germ û dilsoz dîlê
Xwedê digirin RE-123

Ew kaniya geş a şehrezayî û îlhamê ye, bêhna xweş a ji
baxçeyên dîlên evîndar û dîlovan derdikeve, bêhna gulên

ezmanî û ramanên geş, evîna ku evîna me îlham dike û di
.dilên me re diherike

* * *

Baştirîn hevalê te ew e ku bi dilnizmî pêşniyar dike ka tu
çawa dikarî xwe baştir bikî, ji ber ku her tim dora xwe bi
pesindar û safkaran astengî li pêşiya mezinbûna te ya giyanî
çêdike. Divê em qedrê hevaltiya wan kesan bigirin ku rast
.diaxivin û bi awayê herî baş alîkariya me dikin

* * *

Dê û bav gelek caran kêmasiyên zarokên xwe paşguh
dikin û hildibijêrin ku wan paşguh bikin. Ger ew kêmasiyên
zarokên xwe nebînin, bê guman tiştek xelet di evîna wan de
heye. Divê dê û bav evîna bê şert û merc fêr bibin da ku ew
karibin xeletiyên zarokên xwe bibînin û alîkariya wan bikin
.ku wan rast bikin û bikevin ser rêya rast

* * *

Eger tu dixwazî her dem bextewar bî, rê nede xwe ku
bêxem an tembel bî, û astengiyên madî yê ku li pêşiya
bextewariya te radiwestin paşguh neke. Hemû hewla xwe
bide ku li ser wan astengiyan derkevî û hemû karên ku
.hewce ne ku bi dilekî dilxwaz û hişek baldar pêk bînin

* * *

Ya Xudan, bila em li erdemê ne bi tirs û xof, lê bi evîn û
rêzgirtinê binêrin. Bila em fêm bikin ku parastina qanûnên te
yên exlaqî dê me bi gulên kerema te tac bike. Te fermanên
dîndariyê ferman kirine da ku bextewariya me biparêze. Bila
em rêyên gunehan, yê ku her gav dibin sedema êş û azarê,
berdin û em bizanin ku erdem ji neqencyê bêdawîtir efsûnî
ye. Alîkariya me bike ku em fêm bikin ku xerabî, ku di
destpêkê de xweş û xweş xuya dike, hêdî hêdî vediguhere
jehreke kujer, û qencî, ku di destpêkê de tama wê tal e, di
!dawiye de dibe nektareke şîrîn

* * *

Xemgînî bê feyde ne; ew tenê dil bi xemên zêdetir bar
dikin. Piştî ku hûn karên xwe yê rojane temam dikin, ji

fikirîna li ser wan dût bisekinin an jî wan bi xwe re nebirin
malê. Xemgînî li dora hişê we qatek stûr ji ewrên tarî û ewrîn
çêdikin, û rê li ber şiyana we digirin ku hûn rê bi zelalî û bi
hêsanî bibînin. Divê em fêr bibin ku bêtir û bêtir xwe bispêrin
.Xwedê

Divê jiyan li ser xizmetê be, ji ber ku bêyî vê îdeala
mirovî, hişmendiya ku Xwedê daye mirovahiyê dê negihîje
potansiyela xwe ya tevahî. Dema ku em xizmeta yê din
bikin û egoyên xwe yê biçûk ji bîr bikin, em ê hebûna
.xwedayî hîs bikin

* * *

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girantir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi ser me de tê, em pir
caran xwe bêhêz hîs dikin ku wê kontrol bikin an jî bi ser
bikevin. Bahozên xerabiyê neçar in, lê em dikarin li ser
.bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilindtir bibin

Dema ku şagirt şîrîniya evîna îlahî tam dike, ew pêlên
bêdawî yê ekstazê hîs dike ku wî dorpêç dikin, û ew
hesretek giran û geş ji bo Xwedê hîs dike, ji ber vê yekê ew
bi baldarîyek kûr dua dike û ji kûrahiya dilê xwe ji Xwedê
.lava dike heya ku ew bersiva wî bide

* * *

Dema ku rûtîna bêzar, westandina cinsî, girêdana bi
madî, tevliheviya hestiyarî, îstismarkirin û veguherîna ji nişka
ve ji nêzîkbûnê ber bi nefretê ve cihê evînê bigirin, wê demê
.evîn ji dilan winda dibe û dibe tiştêkî rabirdûyê

* * *

Di nalîna kemanê û nalîna bilûrê de, di melodiya orgê û
lêdana ûdê de, ez dengê Xwedê dibihîzim Di dilê giyan de
bextewariya ku giyanê min lê digere heye Min ji nişkê ve
bextewariya Wî hîs kir, di şaneya bêdengiya xwe de hatî
hilanîn Ez ê şaneyê bipêçim û nektara bextewariya herheyî
tam bikim

Hesreta Xwedê tê wateya hezkirina Wî. Hesreta Xwedê
divê ji dil, paqij, kûr û geş be. Ger em bixwazin bersivê ji Wî
bistînin, divê em dilê xwe radestî Wî bikin û ji kûrahiya dilê
.xwe jê lava bikin heta ku em wê bersiva pîroz bistînin
Evîna îlahî ji mirinê bihêztir û ji her cure jiyana demkî
mayîndetir e

* * *

Bi sebir û aramiyeke bênavber ku vekişîn û paşveçûn
nas nake, û bi baweriyeke xurt ku hêza afirîner û bêdawî ya
Xwedê her gav bi we re ye û piştgiriyeke dide we, li ser rêyên
.jiyanê bimeşin

Xwedê bersiva daxwazên ji dil ên wî şagirtê dilsoz dide
ku hesret û bêrêkirina xwe diyar dike û bi bawerî û hêviyê
alîkariya wî dixwaze, û bê guman ew ê were ba wî da ku wî
.rizgar bike û ji zehmetiyên wî rizgar bike
Betaniya serav, wekî ku ji hêla zana Paramahansa ve
:hatî vegotin

Carekê, du heval li kêleka çem dimeşyan, gava wan
tiştê ku dişibiya betaniyek li ser avê dît. Yek ji wan xwe
avêt çem û ber bi "betaniyê" ve avjenî kir. Lêbelê, ew demek
dirêj digirt ku vegere qeraxê. Hevalê wî ferq kir ku ew bi
"betaniyê" re zehmetiyê dikişîne û ev sedema derengketina
:wî ye, ji ber vê yekê wî gazî wî kir

"?Çima tu wê nahêlî û paşde naçî"

:Dostê wî bersiv da

Ez jî hewl didim vê yekê bikim, lê betaniya li min ve"

".zeliqî ye û nahêle ez herim û vegerim

Bi surprîza xwe ya mezin, ew pir dereng fêhm kir ku tiştê
ku ew difikirî betaniyek bû, ji bilî hirçek avjeniyê tiştê din
.nebû

Berî ku hûn gavekê bavêjin, pozîsyona lingê xwe]

[!bifikirin

Piraniya mirovan biryaran didin lê di pêkanîna wan de
têk diçin, û di encamê de, ew ji lûtkeya serkeftinê dikevin,
her çend ew xeyal dikin ku hilkişin lûtkeyê. Yên ku îradeya
xwe winda dikin dibînin ku her ku ew ji bo serkeftinê bêtir
hewl didin, ew qas kûrtir dikevin nav çerxa têkçûnê. Lêbelê,
yên ku xwedî îradeyek xurt in, her çend hewldanên wan çend
caran bi ser nekevin jî, heta ku ew negihîjin armancên xwe
.yên rewa, qet dev ji hewildanê bernadin

* * *

Ey Pizîşkê Gerdûnî, bihêle ez vexwim heta ku ez ji avên
şîrîn û şifadar ên aştiya te têr bibim, da ku ez bikaribim
kêfxweşiya te ya nûjen û zindîtiya te ya ku ji qelsî û
.westandinê nehatiye destgirtin hîs bikim

* * *

Dengê îlahî bi hemû dilên dilsoz re diaxive ku bi
lerizînên bilindtir deng vedidin. Dengê şehrezayiyê li eterê
digere da ku li ramanên ahengdar ên ku li aşî, şahî û zanîna
.pîroz digerin bigere

* * *

Mirov şîreta xwe dide me û dû re dihêle ku em fêkiyên
kirinên xwe bidirûn [ku dibe ku encama şîreta wî ya xelet be]
Lê Xwedê rêberiya me dike û rêya Wî her gav ber bi
.bextewarî û qencyê ve diçe

Werin em di ronahiya Xwedê de bijîn û fêm bikin ku li
pişt vê kabûsa erdî şiyarbûnek bêdawî heye. Werin em
.hebûna xwedayî li pişt her siya tarî hîs bikin

* * *

Çawa ku mêşhingiv her tim li kulîlkên şîrîn digere, evîna
îlahî jî wê bikeve jiyana me dema ku ew bi ramanên baş û
.niyetên baş tijî bibin

* * *

Dema ku hûn ji ber ku hûn yê din bextewar dikin, bi
dilovanî bi wanre tevdigerin û wan di ewlehî û aramiyê de

hîs dîkin, bi kêfxweşiyê tijî dibin, hûn Xwedê razî dîkin û di
.jiyanê de wekî serketî têne hesibandin

* * *

Dema ku em bi heval an hezkiriyên xwe re rastî
pirsgirêkan tîn, divê em hewl bidin ku rewşê di zûtirîn dem
de çareser bikin. Bêwate û neaqilane ye ku meriv rewşê bi
sûcdarkirin, nîqaş û qîrînê giran bike, her çend kesê din
sûcdar be jî. Em dikarin bi mînakê xwe ya erênî, li şûna ku
em serî li şermezarkirinê dijwar û gotinê êşdar bidin,
alîkariya hezkiriyên xwe bikin ku tevgerên xwe baştir bikin û
.xeletiyên xwe rast bikin

* * *

Ya Xudan, ez dixwazim ku giyanê min aramiyê bibîne û
tîrêjên hêviyê li pişt ewrên bêxemiyê bibîne. Bila heyva
misogeriya li asîmanê dilê min hilê, da ku ez aramî û aştiya
.hişê xwe hîs bikim

Niha ez hest dikim ku tu li ser asoyê hişê min dibiriqî, û
ewrên nezanîna bi saya ronahiya te ya pîroz û hebûna te ya
.teselîdar û pîroz belav dibin

* * *

:Dilê lêgerînerê dilsoz her tim deng vedide
Xwedayê min û delalê min, ez naxwazim bikevim nav"
dafik û xeyalên vê dinyayê, û ez tenê dixwazim evîna Te di
giyanên mirovan de şiyar bikim. Dilê min, giyanê min, laşê
min, hişê min û her tiştê ku ez xwediya wê me ye Te ye."
Evîn rêya xwe ber bi Xwedê ve dibîne, û lêgerînerê wisa
.Xwedê nas dike

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku tu li her derê amade
yî. Çawa ku rûnê hêja di zeytûnê neçirandî de veşartî ye,
rûnê hebûna Te ya pîroz jî di makîneya hizirkirina li ser Te û
.bêrîkirina her ku diçe zêde dibe ji bo Te de tê dirijandin

* * *

Ceribandin ramanek xapînok, nakok û pêşbînîkirî ya kêfê
ye. Enerjiya ku ji hêla vê ramanê ve tê hilberandin divê di
lêgerîna rastiya ku bextewariyê tîne de were bikar anîn, ne
.di kiryarên xelet ên ku dibin sedema fikar û êşê de
Bi rêya ezmûn, dîsîplîna xwe û şehrezayiyê, em fêr dibin
ku di navbera xweşîkbûnên qels û sexte yên vê dinyayê û
.bedewî û kêfên mezin û bêdawî yên Xwedê de cudahî bikin

* * *

Baweriya di dilê min de ji têgihîştina întuîtîv çêdibe Ew *
min teşwîq dike û ji min re dibêje ku ez li xezîneya evîna îlahî
ya di hundurê min de bikolim

Fikirîna li ser Xwedê dermanê herî mezin ê xemên vê
dinyayê ye, û ji ber vê yekê ez ê bi dilsozî, kûr û bi
.berdewamî wê pratîk bikim

Ya Xudan, destê xwe bide çavê fikirîna min da ku ew *
ber bi hundir ve bizivire û tava bextewariya giyanî ya ku di
dilê min de dibiriqe bibîne

Û alîkariya min bike ku deriyên aramiyê vekim da ku
tîrêjên şîfayê yên ronahiya te ya pîroz bistînim
Ez ê bêhêvîtiyê ji holê rakim û hemû hewla xwe bidim ku
hebûna Te, ey Xudan, di fikirînê de hîs bikim, û ez ê bi hemû
dil û endamên xwe li Te bigerim heta ku Tu xwe ji min re
.eşkere bikî

Sînordarkirina ramanên xwe bi şert û mercên demkî û
guherbar re dê hişmendiya li ser mijarên derveyî sînordar
bike. Di şûna wê de, divê mirov li ser tiştên herheyî, yên
neguherbar bisekine û wê bike navenda bal û ramanê. Yên
ku wisa bikin, dê bi magnetîzma giyanî ve werin dorpêçkirin
.û bi ronahiya îlahî werin ronîkirin

* * *

Bila bîhna te, ey Xudan, ji gula giyanê min derkeve û
giyanan bikşîne perestgeha hebûna te
Bila evîna te di dilê min de lêbide, da ku ew bi her kesî
re bi aheng û lihevhatî lêxe

Fikrên min pîroz bike, ya Xudan, da ku ez tîna giyanê
xwe bînim ser kaniya aramiya te. Mêvanê min ê herheyî be û
.di perestgeha aramî û şahiya min de bijî

Ez te qet ji bîr nakim, û bê te rêyên jiyanê nagirim
Hesretên dilên bêdawî bide min, û di dengvedana zindî
ya dilsoziyê de ji bo te, bihêle ez dengê te yê pîroz bibihîzim
Her roj ez ê di hişê xwe de bêtir û kêmtir li bextewariyê
.bigerim û kêmtir jî di xwestekên madî de
Ez bi spasî û şikirdariyê li ber Te ditewînim, Xudan, çimkî
bi kerema Te, meylên min ên giyanî û meylên erênî dê li ser
neyînî û xerabiyên jiyanê serdest bibin. Alîkariya min bike ku
ez biryardariya xwe ya berdana adetên zirardar ên ku
encamên xirab tînin û pêşxistina adetên sûdmend ên ku
encamên baş tînin xurt bikim. Û alîkariya min bike ku dema
ku ez ber bi Te ve biçim, agirê hêviyê di dilê xwe de vêketî
.bihêlim

* * *

Divê îradeya mirovan nekeve bin bandora xeyal,
xwestek û adetên zirardar. Ev nayê wê wateyê ku divê mirov
ji bikaranîna îrade dûr bisekine, lê belê divê mirov di
sepandina wê de hişmendî bikar bîne da ku ew li gorî îradeya
.îlahî be

Divê her kesê ku bextewarî û serkeftinê dixwaze
baweriyeke xurt bi Xwedê hebe, hişmendiya xwe bigihîne
asta aramî û aştiya hundirîn, balê bikişîne ser wêrekî û
cesaretê, xwedî îradeyek û biryardarî be, û erkên xwe bi
.aramî û bi bawerî bicîh bîne

* * *

Ez amade me ku tevahiya jiyana xwe bidim mirovekî
dilsoz, lê ez ji kesên durû û bêwijdan dûr dikevim, ez ne kesî
pesin dikim û ne jî kesî dixapînim, û divê em di vê dinyayê
.de wisa bijîn

* * *

Divê em wêrek bin, dilsoz bin, û xwe ne tenê bi kesên ku
em dikarin îlhamê bidin, lê di heman demê de bi kesên ku
.dikarin me îlham bikin jî dorpêç bikin

* * *

Ez dikarim hemû erkên xwe tenê bi deynkirina hêza xwe
ji Xwedê bi cih bînim. Ji ber vê yekê, daxwaza min a yekem
ew e ku ez wî razî bikim. Xwedê evîna yekem di dilê min de
ye, armanca herî mezin a di hundurê min de ye, û armanca
.dawîn a îrade û hişê min e
Hevsengî xweşik e û divê bingeş û kevirê bingeşîn ê
.hest û ramanên me be

* * *

Kesê fedakar, hezkiriyê fedakariyê, nahêle xweperestî wî
ferz bike, ji ber ku ne mîmkûn e ku meriv kêfxweşiya paqij
biceribîne heya ku mirov fireh-hiş û dilnizm nebe, ji bo yê
din û her weha ji bo xwe bextewariyê negere û nexwaze. Ev
.prensîbek gerdûnî û neguherbar e

* * *

Ez hîn jî tînim bîra xwe dema ku min serpêhatiyek
neçaverêkirî derbas kir; ji pişt ewrên hizirkirinê, sibeha
.bextewariya giyanî ji nişkê ve derket û hebûna min dagir kir
Ew ezmûna pîroz ji hemû hêviyan derbas bû, min
kêfxweşiyeke bêhempa hîs kir, û ronahiya bextewariyê her
quncikekî tarî yê hişmendiya min ronî kir, siya tevlihevî û
pirsan ji holê rakir. Ew ronahî - mîna tîrêjên X - di nav
rûberên hişk re derbas bû û tiştên ku li pişt asoyê dîtina
.asayî ne eşkere kir

* * *

Lêdana bênavber a dilê te bi nermî hebûna hêzek
bêdawî li pişt deriyên zanîna te radigihîne. Lêdanên nerm ên
:jiyana her alî bi dengekî nizm ji te re dipeyivin
Tenê çend heb ji jiyana min wernegire, lê belê"
çarçoveya hestên xwe berfireh bike û bihêle ku ez xwîn,
beden, hiş, hest û giyanê te di nav lêdana jiyana xwe ya
".kozmîk de biçînim

* * *

Ya Xudan, bila ez hebûna te di her kiryara xwe de hîs
bikim. Alîkariya min bike ku ez siya tirsê ya ku ronahiya
rêberiya te vedişêre belav bikim. Û bila kulîlkên bêrîkirina
min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li benda sibeha
.hatina te me

* * *

Fikrên têkçûnê bi ramanên erênî yên serkeftinê ji holê
rakin û geşbîn bin, û bi nefikirîna li ser wan ji tirsan xilas
.bibin

Xemgîniyan bi ronahiya bextewariyê belav bike, û
gotinên vala bi hezkirin û nezaketê biguhere
Ramanên nexweş ji textê tenduristiyê derxînin û wan bi
ramanên saxlem û hestên saxlem biguherînin
Dilê xwe ji alozî û fikaran rizgar bike, û ewran nezanînê ji
asoyê jiyana xwe dûr bixe

* * *

Kesê ku di şerê jiyanê de bi ser dikeve, êşa xwe wek
nîşanek rûmetê li ser singa xwe hildigire

* * *

Ey Xudan, min pîroz bike ku ez tenê qencyê bibînim,
tenê qencyê bifikirim, û tenê bi mirovên qenc û exlaqdar re
hevaltiyê bikim. Û bila ez li te bifikirim, ey tu yê ku çavkaniya
.hemû qencî û rastdariyê yî

Xeyalên tariyê ji min dûr bixe, û ji dilê asîman û ji
deriyên dil û hestên min li min binêre, û di perestgeha evîna
.min ji bo te de li min xuya bibe

* * *

Divê em hemû hewla xwe bidin ku hestên xwe her dem
kontrol bikin, da ku em bikaribin hestên xwe kontrol bikin û
xwe kontrol bikin her gava ku em rastî mirovên xwedî
karakterê xirab tên ku dixwazin aramiya yên din têk bidin û
.atmosfera li dora xwe xirab bikin

Pêşîn tiştê ku di tevgerên mirovan de tê berçavgirtin,
xwe-pêşvebirin e. Mirovekî baş, bi tevgerên xwe yên hêja,
dikare alîkariya kesên li dora xwe bike ku ber bi baştir ve
.biguherin

* * *

Girêdayîbûna bi xwestekan hişê mirovan kor dike, û
dema ku mijê xwestekan hişê mirovan dagir dike, ew
hevsengiya xwe ya hundurîn winda dikin û bêyî têgihîştinê
tevdigerin, dizanin ku têgihîştina xwerû hêza ajotinê ya li pişt
her kiryarek baş û tevgerên rast e. Dema ku çerxa
direksiyona şiyarên derûnî yên mirovan dişkê, ew ê bê
.guman bikevin nav kûrahiya êş û bêbextiyê

* * *

Zû yan dereng, xeyalên jiyanê wê winda bibin, û
armanca wê wê eşkere bibe. Dema xeyalên zaroktî û
xortaniyê belav bibin, çi dimîne? Em tenê dikarin
bextewariya rastîn di nêzîkbûna Xwedê de û di hestkirina
.hebûna Wî de bibînin, ku giyan bi aramî û aştiyê tijî dike

* * *

Divê em di hêviyên xwe de realîst bin û ji Xwedê
bixwazin ku tenê pêdiviyên me yên bingeîn bicîh bîne, û
cudahiya di navbera pêdiviyên rastîn û xwestekên nehewce
de bizanibin. Baştirîn rê ji bo cudakirina tiştên pêwîst û
nehewce ew e ku em serî li mantiq û aqil bidin û nexwazin

tiştên bêkêr bi dest bixin ku sûdê nadin me û bêyî wan çêtir
.in

* * *

Dibe ku ez ji gerstêr û stêrkên herî dûr wêdetir rêwîtiyê
bikim

Lê ez ê her gav ji te hez bikim
Dibe ku şopînerên te werin, an jî dikarin bi rêya xwe
biçin

Lê ez ê her gav bi te re bim û ji te hez bikim
Dibe ku ez ji aliyê pêlên gelek enkarnasyonan ve werim
avêtin

Ez xwe tenê û bêkes hîs dikim
Lêbelê, ez ê her gav ji te hez bikim
Dinyaya bêhnteng dibe ku te ji bîr bike
Lê ez ê her gav te bi bîr bînim
Dibe ku dengê min winda bibe û min bişkîne
:Lê bi gotinên giyanê xwe ez ê bi çirpekî bibêjim
"Ez ê her gav ji te hez bikim"
Ceribandin, nexweşî û mirin dikarin min ji hev perçe
bikin

Laşê min hate talankirin, lê heta ku di bîra min de
bimîne

Çirûskek hêviyê dimîne; li çavên min ên mirî binêre
:Bi rêya wan ez ê ji we re vebêjim
Ez ê heta hetayê ji te hez bikim
!Û ez ê her gav ji te re dilsoz bimînim

* * *

Dema ku tu dibêjî "Xwedê bi min re ye", tenê qencî dê ji
ramanên yên din ji te re were. Xwe bi Xwedê dorpêç bike, ji
ber ku navê Wî yê herî pêroz hêzek bilind e, mertalek
neguhêzbar e ku hemî lerizîn û ramanên neyînî dê li hember
.wê bitewin û bizivirin

Şahiya giyanî di hizirkirina berdewam a Xwedê û hesreta
her ku diçe zêde dibe ji bo Wî de ye, û demek wê were ku hiş
êdî ji ber fikaran naheje an nalive. Wê demê, tu êşa laşî an

krîzeke psîkolojîk dê nikaribe hişmendiye ji hebûna Xwedayê
.zindî dûr bixe

Çiqas xweş e ku meriv xwe nêzîkî Xwedê hîs bike, li ser
!Wî bifikire û hebûna Wî her tim hîs bike
* * *

Divê hûn bi geşbînî û kêfxweşiyê hewl bidin ku bigihîjin
armanca xwe ya rewşa, û tenê hêviya bidestxistina wê divê
kêfxweşiyê bîne giyanê we. Divê hûn jî kêfxweş bibin dema
ku hûn digihîjin wê armancê ji ber ku ew destkeftiyek hêjayî
.kêfxweşiya we ye
* * *

Tê gotin ku mêşhingiv ewqas bi bîhna lotusê matmayî
dibe ku ew demek dirêj di dilê kulîlkê de dimîne, nektarê
dimije. Bi vî rengî, pelên lotusê li ser wê digirin, û ew di
hundurê lotusê de dimire. Piştî hirçên herêmên bakur hene,
ku bi melodiyên bilûrê serxweş dibin. Dema ku nêçîrvan
bilûrê lê dixê, hirç tê ba wî û rastî çarenûsa xwe ya kujer tê.
Her wiha hin fîlên kedîkirî jî hene; fîlê mê ji bo kişandin û
girtina fîlên din tê bikar anîn. Di vê çarçoveyê de, fîlozofekî
:mezin tiştek bi vî rengî gotiye

Mêşhingiv bi bêhnê matmayî dibe
Û hirç dengêkî fîtîkê derdixê
Fîl di dîlgirtinê de dikeve
Ji ber destdana balkêş

Lê gelo ew mirovê ku xwediye van hemû hestan e çi
dibe? Şîreta fîlozof ji wî re ev e: "Nebe koleyê hestên xwe, û
"nehêle ku tiştek an kesek te kontrol bike

Lê ez dibêjim: "Ji bîr meke ku hemû hestên te di xizmeta
te de ne û divê guh bidin fermanên te û li gorî îradeya te ya
".hişmend tevbigerin

* * *

Av û qeşa xuyangên du hêmanên nedîtbar, oksîjen û
hîdrojenê ne, û hebûna wan tenê hebûnek bêşikil û demkî
ye. Bi heman awayî, hiş û madeya mirov xuyangên hiş ên
gerdûnê ne, ku tenê hebûnek sînorkirî û nisbî hene, ji ber ku
.di rastiyê de, tenê hiş ên gerdûnê bi rastî bi tevahî heye

* * *

Hin kes hene ku baweriya xwe bi kesî naynin û guman
dikin li ser îhtîmala dîtina hevalên rastîn; hin kes heta bi
şiyana xwe ya bê hevalan pesnê xwe didin. Lê ew kesên ku
nikarin hezkirin û dostaniyê nîşanî yên din bidin, qanûna
berfirehbûna giyanî paşguh dikin, ku bi riya wê giyan asoyên
.xwe fireh dike û vedigere hembêza giyanê îlahî

* * *

Dema ku mirov xwe analîz dike, divê xwestekê xurt
hebe ku kêmasiyên xwe ji holê rake û xwe bike ew kesê ku
divê bibe, û nehêle ku bêhêvîbûn biryardariya wî qels bike
dema ku kêmasiyên ku analîza xwe ya rasteqîn ronî dike nas
.dike

* * *

Du şertên bextewariyê: jiyanek sade û hizirkirina bilind
Dema ez zarok bûm, min nameyek ji Xwedê re nivîsand -
ez pir biçûk bûm û nizanibûm çawa binivîsim, lê min gelek
tişt jê re gotin, min ji xwe tiştêk nexwest, lê min jê xwest ku
tiştêkî li ser xwe fêrî min bike, û her roj ez li benda postevan
.bûm ku bersiva nameya min ji min re bîne
Min di dilê xwe de qet guman nekir û rojekê min bersiv
di dîtiniyekê de wergirt, dema ku min tîpên peyamek pîroz
dît ku bi ronahiya zêrîn dibiriqin, min nekarî wê baş
bixwînim, lê min peyama wiha fêm kir : "Ez Jiyan im û Ez Evîn
im, û ez bi rêya dê û bavê te lîstikê te dikim!" Hingê min
.hebûna xwedayî fêm kir û hîs kir

* * *

Ez ê li ser jibîrkirina zehmetiyên xwe yên berê bixebitim,
ez ê bi wêrekî rûbirûyê dema niha bibim, û ez ê bi
.baweriyeke tevahî bi Xwedê li benda pêşerojê bimînîm
Ez dizanim ku hemû xwestekên baş ên ku ez di dilê xwe
.de hîs dikim dê bi alîkariya Xwedê rast werin
Ez ê hemû hewla xwe bidim ku xwe pêş bixim da ku
têgihîştineke çêtir a wateya jiyanê bi dest bixim, û ez ê
hemû hewla xwe bidim ku aqil bi dest bixim, têgihîştina
.giyan şiyar bikim û bi rastiya dawîn re yek bibim

* * *

Ya Xudan, ez ê di ronahî û evîna ku ji kerema Te ya zêde
ye de kêfxweş bibim, û ez ê ji bo naskirina dîlovaniya Te
.ayetên spasdarî û şikirdariyê ji Te re bilind bikim
Ez ê di raman, gotin û kiryarê xwe de dilsoziyê bi kar
bînim, û ez ê hewl bidim ku yên din bextewar bikim ji ber ku
bextewariya min ji bextewariya wan tê, û ez ê ez-a xwe ya
.piçûk di nav ez-a tevahî, ez-a gerdûnî de bihelînim
Evîn lêdana hemû afirandinê ye
Evîn danûstandineke bêdeng e di navbera du dilan de
Evîn banga Xwedê ye ji bo hemû afirînê
Da ku ew vegere mala xwe ya bihuştî, mala yekîtiya
kozmişk

Evîn di baxçeyên giyanên geş de çêdibe, ew nektara
herî kevin û şîrîn e, ku di şûşeyên dilên dilsoz û rastîn de tê
.parastin

Ew kesên ku xwe nas dikin, fêhmî dikin ku hemû hêza
pêwîst ji bo pêkanîna karan ji Xwedê tê. Ew kesên ku
aramiya giyanî (aramiya hişê) bi dest dixin, bêyî ku rola wan
li ser vê erdê çî be, kêfxweşiyeke hundirîn a nû dijîn. Kesekî
.wisa li gorî daxwaza Xwedê dijî û jiyanê xwe dimeşîne

* * *

Nexweşiyên derûnî hişê mirov têk didin û bala wan
dikişînin, rewşeke ne aram dîtina zelal tarî dike, û teqînên
hestyarî dibin sedema şaşfêmkirinan. Piraniya mirovan ne bi

têgihîştin û hizirkirinê, lê li gorî hestên xwe tevdigerin. Wekî
din, pêşdarazî û alîgirî lenza têgihîştinê tarî dikin, têgihîştinê
tahrîf dikin, û rê li ber têgihîştina zelal û nezalal digirin. Ji ber
vê yekê, divê têgihîştin ji hemî çavkaniyên tevlihevî,
entuziazm û pêşdaraziyê were paqij kirin ku rê li ber
.darizandina saxlem û têgihîştina rast digire

* * *

Xudanekî vê gerdûnê heye ku serxwebûn, şîyan û aqil
daye mirovahiyê. Mirov dikarin Xwedê bi diyariya aqil
bibînin, lê heke ew dema xwe di bêwateyiyê de winda bikin
bêyî ku hewldana pêwîst bidin da ku wateya jiyanê bibînin û
Afirînerê xwe nas bikin, ew enerjîyên hêja yê ku Xwedê
daye wan, winda dikin û dê tu carî bextewariya rastîn
.nebînin

Her çend ez gelek tiştan dikim jî, ez xwe bi tiştên ku ez
dikim sînordar nabînim, ji ber ku ez dizanim ku ev dinya ne
.mala min e

* * *

Lêgerîna Xwedê me ji paşguhkirina erkên xwe yê madî,
rewşenbîrî û civakî di têkoşînên jiyanê de mafdar nake. Ji
aliyekî din ve, lêgerînerê bi rastî ruhanî fêrî dîsîplîna xwe û
kontrolkirina hest, adet û daxwazên xwe dibe da ku
perestgeha jiyanê ji tariya nezanîne rizgar bike da ku hebûna
îlahî fam bike. Çawa ku gewherên di xaniyek tarî de nayên
dîtin, hişmendiya ruhanî jî nayê jiyîn heya ku hêzên nezanî û
.nelihevhatina psîkolojîk li ser mirovek serdest bin

* * *

Dibe ku derya bixwaze xwe bike nav fîncanekê, lê fîncan
tenê dikare xwe bigire. Bi heman awayî, rastî ji bo her kesî
ye, lê kesên ku hişmendiya wan kême, têra xwe kûr nakolin
ku bigerin û lêkolîn bikin, û ew aciz nabin ku di bin rûyê erdê
de noq bibin; ji ber vê yekê, ew nikarin rastiyê bibînin. Divê

em hemû hewla xwe bidin ku lêkolînek kûr bikin û
.gencîneyan derxînin holê

* * *

Ew hez dike her ramanek neyînî ku hewl dide hişê wî
bigire dema ku ew li ser mijarek cidî an girîng disekine red
bike. Piraniya mirovan dema ku tiştên girîng dikin li ser tiştên
din difikirin. Mînakî, dema ku dadwer biryara xwe ya dawî li
ser mijarek hesas a jiyan an mirinê ji bo kesekî din dida, ew
di heman demê de li ser muameleya xirab a ku wî di heman
rojê de ji jina xwe wergirtibû difikirî, û ew xemgîn bû ku
.biryara wî li malê nayê bicîhanîn

Eger ev dadwer biryareke xelet bide û ji ber nebûna
balkişandinê kesekî bêguneh bi mirinê mehkûm bike, ew ê li
ber dadwerê herî mezin, ku ew qanûna gerdûnî ye ku ti
xavîtiyê an nepotîzmê nas nake, were tawanbarkirin û
.mekhûmkirin

* * *

Bayê îlhama te hemû ewr belav kirine, û asîmanê
ramanên min niha zelal û paqij e, û bi çavên paqijkirî ez te li
her derê dibînim Tîrêjên roja te ya pîroz di kûrahiya hebûna
min de derbas dibin, û bi birçîbûna nifşan ez bi ronahiya te
.ya pîroz têr dibim

* * *

Di vê dinyaya ne aram, xeternak û ne diyar de, hûn xwe
bi tevahî tenê hîs dikin, tenê Xwedê qet te nahêle û hêviyên
.te jî dê neşikîne

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim tovên
hêz û serkeftina giyanî di hundurê xwe de biçînim, û da ku ez
.bikaribim wê hêzê bi awayên ku te razî dikin bikar bînim

* * *

Ey Xudan, di tenêtiya ramanên min de, ez bêriya dengê
te dikim. Dengên dinyayî yên ku di bîra min de hêlîn çêdikin
ji min dûr bixe. Ez bêriya dengê te yê aram dikim ku di

kûrahiya giyanê min de deng vedide. Hebûna min bigire û
bihêle ku ez hebûna te ya pîroz di hundirê xwe û li dora xwe
.de hîs bikim

* * *

Bi hêsanî tê zanîn ka kesek ji hêla rewşenbîrî ve ji
.hawîrdorek aram an jî ya pevçûnê ve tê xwedîkirin

* * *

Tirsên hundirîn, tengahiya psîkolojîk, an jî fikarên ji
têkiliya bi heval û xizmên xelet re hemî dibin sedema hişê
tevlihev û rewşek aloz. Ji hêla din ve, kesên ku xwedî
mîzacên aram û aştiyane ne, dibin alîkar ku hişmendiyeke
.saxlem û magnetîk biafirînin

* * *

Xwedê me diceribîne da ku em biryardariya xwe xurt
bikin, ne ku me bişkînin. Nezanî me wêran dike ger em hemû
baweriya xwe bi bedenê bînin. Yên ku di lêgerîna xwe ya
rastiyê de israr dikin, jiyana herheyî dibînin. Ev dinya firineke
agirîn e ku giyanên me tê de têne çêkirin, wekî pola aqil û
.hêza giyanî derdikevin holê

Mirov xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn in—hemû
hêza ku pêwîstiya wan pê heye. Xwedê hêza aqil daye wan
da ku xwe ji astengiyên dinyayî yên ku wan girêdidin û dîlê
adet û xwestekan digirin azad bikin. Ew kesên ku îro biryar
didin ku rê nedin dijwarîyên jiyane îradeya wan bişkînin û
pêşveçûna wan asteng bikin, dê şiyana serketina li hember
.wan were dayîn

* * *

Bi navê rastgoyîyê hemû razên xwe ji yên din re eşkere
neke. Ger tu lawazîyên xwe ji kesên bêxem re eşkere bikî,
ew ê fersendê bigirin ku tinazên xwe bi te bikin dema ku
bixwazin zîrarê bidin te. Çima tiştêkî bidî wan ku ew dikarin li
?dijî te bikar bînin û te êşê bidinê

* * *

Ey vexwarina teze ya dilê min, ez te carek û carek din
vedixwim, lê şûşeya hişmendiya min her tim tijî dimîne, ez
navê vê vexwarina pîroz nizanim, lê ez dizanim ku ew
.nektara evîna îlahî ye ku kêfxweşiya giyanî ya nû dide min
Şadiya giyanî her tim nû dibe ji ber ku ew ji xwestekên
demkî çênabe. Ew di wan kêliyan de ku fikarên derûnî dihelin
û adetên zirardar û meylên acizker di bin destdana aştiya
hundurîn a ku ji kûrahiya têgihîştina giyan derdikeve de
.winda dibin, di giyanê hesretê de diyar dibe

* * *

Di navbera dewlemendên dinyayê û dewlemendên ruh
de tu berawirdkirin tune ye, ji ber ku dewlemendên ruh di
.çavên Xwedê de dewlemendên dewlemend in
Îro, min biryar da ku ji ber hêviyên winda û xewnên
nehatî bicihanîn, xwe nexim nav bêhêvîti, dilşikestin û
poşmaniyê. Li şûna ku ez destûrê bidim xwe ku ez di bin
sînor û teng de bimînim, ez ê li gorî şîretên aqilmendiyê
bijîm, dizanim ku bi vê yekê, ez ê bextewariya ku ez lê
.digerim bibînim

* * *

Spas dikim, Xudan, ku tu her gav min bi bîr tînî, her
çend ez te bi bîr naynim jî, û ji bo ku tu min bi spasdariyê tijî
dikî ji bo nîmetên ku te dane min. Pîroz bike min da ku ez bi
.bîranîna te ya berdewam bijîm

* * *

Dema ku hişmendî ji pêşdarazîyan were paqijkirin û ji
xeyalan azad bibe, em ê bibin xwedî têgihîştinek ku ne tenê
di demên taybetî de, lê di her roja jiyana me de jî îlhamê
dide me, bi nûjenkirina zindîti û ciwaniya laşên me,
xurtkirina ramanên me, û barkirina giyanên me bi herikînên
.şehrezayî û bextewariyê

* * *

Adetê gotina rastiye bêyî ku tiştên nehewce bêjin pêş
bixe, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin yê din an jî
.xizmeta rastiye nekin dûr bisekine

* * *

Piraniya karsazan ne di qezenckirina pereyan de jêhatî
ne, ne di rêvebirina karsaziyên xwe de serkeftî ne, ne jî
mêrên aqilmend in, ji ber ku gava ew li ofîsên xwe ne, ew bi
pirsgirêkên navmalî yên bi jinên xwe re mijûl dibin, û gava
ew li malê ne, hişê wan bi pirsgirêkên kar ve mijûl dibe. Divê
.mirov hewl nede ku di carekê de li ser bêtirî tiştekî bisekine

* * *

Eger mirovekî xelet biryar bide ku xwe sererast bike û
rewşa xwe bi têkiliya bi mirovên baş re baştir bike, ew ê ber
bi baştir ve biguhere, lê mirovekî ruhanî ruhaniyeta xwe
winda dike û di nav kesên xwedî niyetên xelet û meylên
.xerab de paşve diçe

* * *

Ji bîr meke ku xwesteka nêzîkbûna Xwedê mezintirîn û
esiltirîn bikaranîna îradeyê ye, ji ber ku tenê Xwedê herheyî
û bêdawî ye, û hemû qencî ji Wî tê. Îradeya xwe pêş bixe û ji
xwestekên zirardar dûr bisekine; îradeya xwe ji bo bicihanîna
wan bikar neyne, ji ber ku ew hewldanek bêwate û
windakirina enerjîyê ye. Erkên xwe di vê jiyanê de bi qasî ku
ji destê te tê bi cih bîne, di heman demê de jiyanê wekî
xewnek demkî bibîne. Biryardariya xwe tûj bike û îradeya
.xwe li ser zanîna Xwedê ava bike

* * *

Eger mirov jiyanê xwe bi aqil û têgihîştî bijî, ew ê bibîne
ku mirin xelatek e û veguheztinek e bo rewşek çêtir di
cîhanek çêtir de

* * *

:Mamoste Paramahansa ev şîret da yek ji şagirtên xwe
Yekalî nebe; li şûna wê, jiyanêke bi rêkûpêk û
hevsengiyê bijî, erkên xwe bide pêşiyê. Erk karekî bi dilxwazî
û bi xwestekeke rasteqîne tê kirin, ne bi kîn an hesteke
mecbûriyetê. Her çend hişmendiya manewî û exlaqî divê di
serî de be jî, erkê madî divê neyê paşguhkirin, ji ber ku ew

pir girîng e û divê bi erkên civakî, neteweyî û navneteweyî
.were xurtkirin

* * *

"Û ji her tiştî bêtir, bi xwe re rastgo bin"

Ev hevok navnîşek ji şîretên navdar ên ku di Hamlet a
Shakespeare de ji Polonius re hatine dayîn, tacê digire, û ew,
di nav tiştên din de, tê vê wateyê ku meriv bi xwe re rast be
û tiştê ku di kûrahiya dilê xwe de xelet dibîne neke. Bi rastî,
wijdanek zelal û zindî ji xwediye xwe re şahî û hêzek dide ku
.di nirx û girîngiyê de ji hemî xezîneyên gerdûnê derbas dibe

* * *

Hêza konsantrasyona bilind bahozen fikaran aram dike,
leza fikaran kêr dike, xwestekên bêserûber kontrol dike, û
.şehrezayiya îlahî dikişîne ku naguhêre an jî naguhêrîne

* * *

Serkeftin ne girêdayî çarenûs an şansê ye, lê girêdayî
xwe-lihevhatinê ye, bi rêya hizirkirinê, bi qanûnên gerdûnê
.re ye

* * *

Divê destûr neyê dayîn ku tu kes û tiştek textê dil dagir
.bike, ku divê tenê ji Xwedê re were veqetandin

* * *

Mîzah û şilbûna mirovan hestên wan sar û têgihîştina
wan kêr dike, û ev yek jî dibe sedema nehiştina lihevhatina
.bi yên din re

* * *

Jiyana malê divê bihuşteke be, lê xeysetên xirab dikarin
wê veguherînin dojehê. Dibe ku mêrek ji kar vegere malê û
jina xwe xemgîn û aciz bibîne, ji ber vê yekê ne mumkin e ku
ew bi wê re têkilî dayne. An jî dibe ku ew bi halekî xirab
vegere malê, ji ber vê yekê ne mumkin e ku ew bi wî re têkilî
dayne. Bi vî awayî, gelek pirsgirêk ji ber xeysetên nebaş tên
.serê yên din

Dema ku endamekî malbatê ji hêrsê dikele an jî bêxem
e, hûn di cih de ji mizacê wan bandor dibin. An jî hûn dikarin
bi moralê bilind nêzîkî kesekî bibin, lê wan bêhteng û
nîqaşkar bibînin, û ew gotinên êşdar bibêjin ku di cih de
.kêfxweşiya we ji holê radikin, û hûn dixwazin xwe dûr bixin
Guh nede kesayetiyan kesên din û nehêle ew bandorê li
te bikin

* * *

Min di jiyane de rastî gelek ceribandinan hatime, û ya
herî dijwar ji wan bi wan kesan re bû ku min xelet nixandin
dikirin. Min mirovên ku min jê hez dikirin dîtî û dilê xwe dan
ku min xelet fêm bikin û li dijî min bizivirin. Lê ev yek di
giyanê min de tehliyê çênekir ji ber ku tehliyê têgihîştinê ewr
.dike

Ez nahêlim ku ji ber şaşfêmkirinên kesên din ên li ser
min xwe biêşînim, lê belê ez hewl didim ku alîkariya wan
bikim ger ew qebûl bikin û niyetên baş û daxwazên xweş ji
.wan re bişînim

* * *

Kirinên rast mîna vexwarina nektarê şîrîn û xweş ê
qencyê ne, lê kirinên xerab xwedî xwezaya dijber in, mîna
vexwarina hingivê jehrî. Divê bi tevahî ji kiryar û tevgerên ku
zîrê didin tenduristiyê û dibin sedema tengasiya psîkolojîk
û nezanîne dûr bisekinin. Xwedîderketina bêmaf a her cûre
madeyan zirardar deriyê ku tê re pirsgirêk, nexweşî û êşên
.laşî yên psîkolojîk dikevin hundir e

* * *

Ey evîndarê min ê xwedayî
Tu kaniya evîne yî ku ji dilê dostaniyê diherike, û tîrêjên
germê yên veşartî yî ku gulokên hestan di dilê hevalan de
vedikin

Û helbestên hestiyar ên ku esilzadetî, wefadarî û
fedakariyê pesnê xwe didin

* * *

Her ku ez dilo vanî û niyeta xwe ya baş ji yê nî din re
dişînim, ez kanalên giyanî yê nî ku evîna Xwedê bi wan ber bi
min ve diherike vedikim. Evîna îlahî mîqnatîs e ku qenciya
.herî mezin dikişîne û tîne

* * *

Ji bo mirovekî pir girîng e ku biryar bide ku aramiya
hundirîn û aramiya xwe biparêze, her çend ew bi xizmên bi
pirsgirêk re bijî, ji bo kardêrekî dijwar bixebite, bi kesên ku
ew wekî dijmin dibînin re mijûl bibe, an jî bi her ceribandinek
jiyanê re rû bi rû bimîne. Ger ew di jiyana xwe ya rojane de
bi vê biryardariyê berdewam bikin û piştî çend rojan ji
ezmûnên weha bêhêvî nebin, ew ê bigihîjin hevsengiya
.hundirîn û bextewariya psîkolojîk bibînin

* * *

Xerabî û guneh di xwezaya mirov de nînin, lê ji derve
tên û di hundirê mirov de tên çandin

* * *

Zêrê di bin heriyê de veşartî eslê xwe winda nake; ew bi
paqijiya xwe ya xwezayî dibiriqe gava heriyê tê rakirin. Bi
heman awayî, qencî di giyanê mirovan de heye tevî
tebeqeyên nezanîne ku wê vedişêrin û tarî dikin. Çiqas zêrê
giyan ji ber heriya stûr û hişk a nezanîne tarî bibe jî, em tenê
hewce ne ku wê heriyê bi ava aqilmendiyê bişon da ku
.şewqa xweşik a zêrê rastîn ê giyan eşkere bikin

* * *

Mirov pir caran balê dikişînin ser rexnekirina hevûdu, û ji
.ber vê yekê ew taybetmendiye baş ên aliyê din nabînin

* * *

Nezanî hem li Rojhilat û hem jî li Rojava bi heman rengî
heye. Dema ku nezanî ji Rojhilat û Rojava li hev dicivin, ew
pev diçin û nikarin li hev bikin, pesnê serbilindî û
xwerastkirina xwe nîşan didin bêyî ku guh bidin an rêzê li
nêrînen din bigirin, her çend ew rast bin jî. Lêbelê, dema ku
aqilmendên ji Rojhilat û Rojava li hev dicivin, ew mijaran bi

awayekî objektîf lêkolîn dikin û ji bo hevkarîyek berhemdar
.dixebitin ku sûdê dide her kesî

* * *

Xwedê giyan, hiş û laşek daye me, û divê em van
diyariyan bi awayekî ahengdar û hevseng pêş bixin. Divê em
nehêlin ku em bibin koleyên jîngeha xwe an jî dîlên adetên
.xwe

* * *

Dê û bavên bi pêşkeftinên giyanî dikarin bi mezinkirina
zarokan bi meylên giyanî û bi pejirandina şêwazek jiyanek
nerm ku bi hizirkirin û dîsîplîna xwe ve tête diyar kirin,
.alîkariya cîhanê bikin

* * *

Daxwaz xwestek e ku şiyana pêkanîna wê tune ye, lê
niyet ji xwestekê xurttir e. Ji aliyekî din ve, îradeyê hêza
ajotinê ya li pişt wê xwestekê ye, digel enerjîya çalak da ku
wê bigihîne encamê. Ev hewldanek armancdar û berdewam
digire heya ku xwestek pêk were. Çend kes bi rastî tiştê ku
dixwazin bi dest bixin dixwazin û bi dest dixin! Bê guman,
divê mirov îradeyê ji bo kirina kiryarên şermok û şermezar
bikar neyne, ji ber ku ev yek armanca rastîn a îradeyê binpê
dike û encamên neyînî û zirardar çêdike. Divê îradeyê
mirovan bi aqil û ferasetê ve were rêvebirin, ku bibe sedema
.ronakbîrî û nêzîkbûna Xwedê

* * *

Her tiştê ku di vê jiyanê de xweşik û hêja ye, pir caran di
kanên veşartî de ye ku di nav sirrê de ne. Zehmet e ku meriv
bi hêsanî gewherên kêrbar bibîne, û divê gencîneyên giyanî
yên hêja bi amûrên têgihîştin û şehrezayiyê werin derxistin û
.derxistin

* * *

Bi gotinên xweş û şîretên dilsoz, kêfxweşkirina yên din
nîşanên mezinatiya rastîn in. Berevajî vê, êşandina yên din bi
gotinên henekbaz, nihêrînên neyînî û pêşniyarên xweperest
nîşana xerabiyê ye. Awirek birîndar û bêhna hêrs ji lêdanek

an lêdanek bi êş kûrtir dibe. Henek û tinaz ruhê serhildan û
hêrsê di kesên xerabkar de eşkere dikin, lê pêşniyarên
.dostane poşmaniyê û matmayînê îlham didin

* * *

Carinan Xwedê xwe wek ronahiyek mezin, an wek
dengek kozmîk, an wek şahiyek bêdawî, an wek evînek bi
şîrîniya herî zêde, an wek têgihîştin, şehrezayî û zanîne
nîşanî evîndarên xwe dide. Ronahiya wî wek baskên kozmîk li
ser bêdawîtiyê dirêj dibe û belav dibe, û carinan ez vê erdê
wek xewnek di dilê wê ronahiyê de dibînim, û bi vî awayî min
.fêm kir ku cîhan xewnek e

* * *

Divê em hemû hewla xwe bidin ku dilên xwe bi
şehrezaiyê paqij bikin û wan bi evîna Xwedê paqij bikin, û
fêm bikin ku em hemû bira û xwişk in, bi hev re ber bi mala
.xwe ya bihuştê ve dimeşin

* * *

Mezintirîn bexteweriya te ew e ku tu herdem amade yî ji
bo fêrbûn û tevgerîna rast. Çiqas tu xwe baştir bikî, ewqas tu
alîkariya baştirkirina yên li dora xwe dikî. Kesê ku xwe baştir
dike her tim bextewar e, û çiqas tu bextewartir bî, ewqas tu
.yên li dora xwe bextewartir dikî

* * *

Werin em bi hev re bixebitin da ku birçîyan têr bikin, cil
û derman ji hewcedaran re peyda bikin, xemgînan teselî
bikin, hêsirên mehrûman paqij bikin, giyanê wan şa bikin û
.bişîrînin

* * *

Eger Xwedê evîna xwe nexista dilê dayikan, ew ê
nikaribana ji zarokên xwe hez bikin. Evîna îlahî di dilê
dayikan re diherike. Mal bi keremê tijî ye ji ber hebûna
Dayika gerdûnî di şiklê dayikeke mirovî de, û divê em agirê
.evîna dayikan di dilê xwe de zindî bihêlin

* * *

Jiyan li vir bêber û kaos xuya dike heta ku em bigihîjin
peravên ewlehiyê. Divê em hêviyên xwe li ser armancên
dinyayî yên demkî û girêdanên madî yên nazik negirêdin. Ev
girêdanên lawaz bi awayekî nehişmendî me ji armanca me
ya dawîn dûr dixin, mîna ku ew me ji xweya me ya rastîn dûr
.dixin

* * *

Dengê Xwedê li pişt xuyabûna jiyanê ye, bi berdewamî ji
kulîlkan, pirtûkên pêroz û wijdanên me gazî me dike û bi me
re diaxive, û bi riya hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî
jiyînê dikin, rûmeta Wî di aramiya giyanî ya ku giyan hîs dike
û di hewldana cidî ya hiş de ku bi Wî re li hev bike, tê
.eşkerekirin

* * *

Ya Xudan, min bike bazekî pêşketina giyanî ku li ser
kolanên tozî yên tenghizî û zêdekirina bîr û baweriyên bilind
.bifire

Gazî min bike bo tebeqeyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerizînên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê ber bi wan asîmanên bilind
ên têgihîştinên bilind ve siwar bibim
Li ser hemû bahoz û tofanan, ez ê li lêgerîna hêlîna
bihuştê derkevim

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî, her gav bi
hesret û hewes li te digirim

Ey Xudan, bi bayên şîrîn ên hebûna xwe me nû bike, me
bi hesreta hebûna xwe ya bi heybet tijî bike, û bila hebûna
me bi şehrezayiya te ya îlahî dewlemend bibe. Bila em hîs
bikin ku ronahiya te ya pêroz her aliyê jiyana me dagir dike,
biryardariya me xurt dike, tarîtiya me belav dike, me bi aşî
û geşbîniyê tijî dike, û enerjîyê dide me ku em kirinên baş
.bikin

* * *

Her kesê ku bi dilê xwe yê tijî dilo vanî û comerdî
alîkariya derûnî û madî dide yên din, dê bibîne ku tiştê ku

dide vedigere wî, û ev qanûna kiryarê ye ku ji bo dilan
.derbas dibe

* * *

Tiştên ku mirov li hember yên din hîs dike, di eterê de
lerizînên domdar diafirîne, û mîqdarek hevxiemî û dilovaniyê
ya beramber dikişîne. Ewê ku kesên ku neheqî li wî kirine efû
.bike, dê ji bo xwe jî efû û toleransê bikişîne

* * *

Çawa ku mirov nikare bi telefoneke şikestî biaxive,
mirov nikare bi bandor duayan bi riya hişek ku ji ber lêdanên
çekûçê yên fikar, xem, nerazîbûn û girêdana bi rûmetên
demkî yên dinyayê seqet bûye, biweşîne. Berevajî vê, ew hiş
dikare bi aramî û aramiya kûr were sererast kirin, bi vî rengî
kapasîteya wê ya veguhestina bangên giyanî û wergirtina
.bereket û têgihîştinên bilind zêde dike

* * *

Di vê dinyaya ne aram, xeternak û ne diyar de, hûn xwe
bi tevahî tenê hîs dikin, tenê Xwedê qet te nahêle û hêviyên
.te jî dê neşikîne

* * *

Ya Xudan, min bi paqijiyê zelal bike da ku ez ronahiya te
ya şîfayê di hundurê xwe de nîşan bidim
Neynika hişê min, ya ku ji fikaran diheje, aram bike, da
ku rûyê te yê bêdawî nîşan bide
Pencereyên baweriyê di giyanê min de veke da ku ez
bikaribim bêhna aramiya te bikêşînim
Ey Tu yê ku di Xwe de geş î! Ey Tu yê ku xwediye
mezinahiyek bêwate yî! Li çavên min ên hesretê binêre, da
!ku ez ji bilî Te tişteki din di dinyayê de nebînim

* * *

Dengên cuda bandorên cuda li ser sîstema demarî dikin.
Dengên nelihev bandorek acizker li ser demaran dikin, lê

dengên harmonîk tevnên rehet û atrofîkkirî yên sîstema
.demaî bi şiyarkirina hêza wê ya jiyanî çalak dîkin
Ji ber vê yekê, peyvek xweş û nerm, stranek îlhambexş
û dengê şehrezayiyê ku di perestgeha giyan de diçirise,
.hemî bandorek kûr û bêhempa li ser giyanê mirovan dîkin
Jiyan wek rêwîtiyek kurt e [ber bi daristanekê] Gava ku
firavîn tê amadekirin û li ser sifrê tê danîn, ajal tê hundir û
her kesî neçar dike ku biçe Piraniya mirovan wiha dijîn Ew bi
dijwarî dixebitin da ku hinek pere berhev bikin û hinek
bextewarî û ewlehiyê bi dest bixin, lê tenê ji aliyê ajala
nexweşî û karesatên din ve tîr lêdan, dilê wan radiweste û
ew neçar dimînin ku biçin Mirov ne mecbûr in ku bi vî rengî
bijîn, bihêlin ku karên bêdawî dema wan bidizin û wan kole
bikin Gelek sal bi vî rengî derbas bûn Ew kesên ku biryar
didin ku nehêlin zehmetî wan paşde bigirin, dê hêz werbigirin
.ku wan derbas bikin

* * *

Wekî qaîdeyek gelemperî, peyva "xwarin" tenê di
têkiliya bi xwarina laşî re tê bikar anîn, lê celebên din ên
xwarinê jî hene, wek çalakiya rewşenbîrî, balkişandina li ser
hişê, û şehrezayiya giyanî. Cureyê yekem (xwarin) laş têr
dike, cureyê duyem (balkişandina li ser hişê) hiş têr dike, û
.cureyê sêyem (şehrezayiya giyanî) giyan têr dike

* * *

Gelo te qet hewl daye ku wê "tiştê din ê nepenî", wê
xeyala herdem diguhere û wînda dibe di çolê de, ku tu hîn jî
piştî ku hemû daxwazên xwe pêk tînin hîs dikî? Mirov heta ku
xwediye tişteki bin, bêriya tişteki dîkin, lê gava ku ew bikeve
destê wan, ew bê guman jê westiyar û tişteki din dixwazin.

Her çend jiyan her tiştê ku dilê mirov dixwaze bide -
dewlemendî, hêz, heval - jî, ew ê di dawiyê de xwe nerazî hîs
bikin û dest bi lêgerîna bêtir bikin. Lê tişteki heye ku mirov
qet jê westiyaye, û gava ku ew wê bibîne, ew ê tişteki din
naxwaze û qet wê bi tişteki din naguherîne: kêfxweşiya paqij
.a giyan, ku di kûrahiya herî kûr a xwe de dijî

* * *

Cîhan di seranserê dîrokê de hejiyaye û bêistîqrar bûye.
Di şer de, cîhan ji bo bi mîlyonan kesan dibe cihê êş û azarê.
Bexteweriya rastîn û mayînde di ezmûna hebûna îlahî de ye,
û ji bidestxistina wê bexteweriyê bextewerî an destkeftiyek
.mezintir tune

* * *

Çima mirov tiştên ku kêfa wan kêm e û gelek tengahiyê
?didin wan dikin

Bersiv "adet" e, ku faktora diyarker a çarenûsa mirovan
e. Gelek kes, tevî ku êş û zirara ku ew çêdikin dizanin jî, ji
ber girtina hesinî ya adetê, di kirinên zirardar de israr dikin.
Deve deviyên bizmarî dixwe tevî ku ji devê xwe xwîn
dikişîne. Kesê ku li kêfê digere, tevî zirara ku ew li
tenduristiya wî dikin, xwe dispêre kêfên xwe. Vexwarinên
alkolî heta mirinê nezan in, ji kêfa giyanî ya hundurîn, ku bi
tu kêfek din re nayê berhev kirin. Kesê çavbirçî bextewariya
xwe bi bêrehmî li pey milkên madî xera dike, bêtî ku hay jê
hebe ku ger ew demekê bifikire, ew ê bigihîje bextewariyek
.ku zêr nikare bikire

* * *

Di ronahiya te ya pîroz de ez ê her û her şiyar bimînim,
û ji dîtina rûyê te yê pîroz her û her kêfê bistînim
Min bi hestên demkî li evînê geriyam, û piştî ku di çolên
evîna sînorkirî ya mirovan de geriyam, di dawiyê de min
.oaza evîna îlahî dît
Ramanên Ruhî
Ji bo mamosteyê jîr Paramhansa Yogananda

Xwedê embarê şehrezayiya îlahî ye, ku firehiya wê
bêdawî ye û naveroka wê bêdawî ye, û giyanên mirovan
.kanalên ku ew şehrezayî tê re diherike ne
Kanalên fireh û vekirî û yên teng û zengar hene. Çiqas
kanal mezintir be, kerema îlahî ewqas mezintir û firehtir
.diherike

* * *

Êş ji bo kesên zîrek û amade ne ku fêr bibin dersên bikêr
.hene, lê êş ji bo kesên gilêkar û nerazî dibe zordarekî zalim
Êş dikare hema hema her tiştî fêrî me bike. Dersên wê
me teşwîq dikin ku têgihîştin, xwekontrolkirin, bêxembûn,
.exlaq û hişmendiyeke bilindtir pêş bixin
Bo nimûne, êşa zik ji me re dibêje ku em zêde nexwin û
.baldar bin li ser tiştên ku em dixwin
Êşa ji ber windakirina milk an jî hezkiriyên me, xwezaya
.demkî ya her tiştî di vê dinyaya xeyalan de tîne bîra me
Encamên kiryarên xelet me teşwîq dikin ku em di
navbera rast û xelet de ji hev cuda bikin
Lê çima mirov ji aqilmendiyê fêr nabin? Hingê ew ê xwe
!nedin bin terbiyeya êşdar û nehewce ji aliyê zordarê êşê ve

* * *

Ey evîndarê min ê xwedayî
Tu li her quncikê gerdûnê yî
Ew di dilê gul û gul de vedişêre
Ew ji pencereya heyvê li min dinêre
Ji pişt perdeya xwezayê
Û xeyal ji min veşartî bûn
Ji bo çirpînekê jî çavê xwe ji min paşguh neke

* * *

Xelk difikirin ku asketîzm ew e ku meriv xwe mehrûm
bike, lê ev ne bi tevahî rast e, min ji bo xezîneya herî mezin
.a hebûnê dev ji xwestekên piçûk berda

* * *

Di lêgerîna xwe ya berdewam a bextewariyê de - bi
rêyên şermezar an rast - mirov di rastiyê de li kêfxweşiya
.giyanî digere
Du celeb kêfxweşî hene: kêfxweşiya derewîn û
kêfxweşiya rasteqîn
Piştî kêfxweşiya sexte xemgînî û êş tê, lê dawiya
kêfxweşiya rastîn her gav kêfxweş e, her çend destpêka wê
.xemgîn an bêhêvî be jî

Xwedê şahiya mayînde ye, û dema ku lêgerîner Wî
bibîne, ew ê wê tiştê din ê ku lê digeriya û bê rawestan lê
digeriya bibîne, tewra piştî ku ew xwestekên ku wî difikirî dê
.bextewariyê bînin wî bi dest xistibe jî

Di vê kêfxweşiya herdem nû de, lêgerîner dê hemû
.bextewariya ku di hemû tiştên din de digeriya bibîne

* * *

Sibê ji hêla îro ve tê destnîşankirin, ji ber vê yekê ez ê
jiyana xwe analîz bikim û fêhm bikim ka ew çi ye, û dûv re
.rêbazan bibînim da ku wê bikim ew tiştê ku divê ew be
Îro ez ê ruhê înnîsiyatîfê pêş bixim, ji ber ku yê ku
înnîsiyatîfê digire mîna meteorekî tûj e, ji tunebûnê tiştek
.diafirîne

Ew bi saya hêza giyanê afirîner ê mezin, tiştê ne gengaz
mimkun dike

* * *

Hêza Xwedê di her atomek hebûna min de, di her
şaneyek zindî de, di her demarî de, û di mêjî û tevnên min de
.heye

Ez baş im ji ber ku ew hêza pîroz li her beşek laşê min
belav dibe

* * *

Her kesê ku dikare aramiya xwe biparêze û erkên xwe bi
aramî pêk bîne, xwe bi giyanê gerdûnî ve girêdide ku
.aramiya wî hebûnê tijî dike

Çiqas bûyerên jiyanê dijwar bin jî, û çi qas ezmûn dijwar
xuya bikin jî, divê rewşa derûnî aramiyê nîşan bide û divê hiş
.hevsengiya xwe biparêze

Ne têkçûneke tirsna divê bingegehên giyan bihejîne, ne jî
serkeftineke geş divê wê bi coş û heyecan bike

Her kesê ku aramî û sebir nîşan bide - bi rastî, ne
sextekar - gihîştîye peravên aramî û aştiya rastîn ku ji hêla
.bandorên derveyî ve nayê têkdan

Kesê ku dixwaze ber bi baştir ve biguhere, divê îradeyek
.xurt, bêdeng û aram pêş bixe û dev ji biryarên baş bernede

Di dema çalakîyê de li ser Xwedê bifikirin û vê yekê bikin
.beşek ji jiyana rojane, ev tiştê ecêb e

* * *

Hin ji wan kesên ku dixwazin fêr bibin, rêyekê kurt
dimeşin, paşê hewesa xwe winda dikin, rê diguherînin û
.biryarên xwe ji bîr dikin
Hinên din hemû hewla xwe didin ku rêwîtiyê bidomînin,
tevî ku carinan teslîmî adetên kevin dibin jî, lê dîsa jî ew
dimeşin û hewl didin, ji ber vê yekê meylên wan safîtir dibin,
.û ew bi derbasbûna rojan xurt, saxlem û enerjîk dibin

* * *

Ramanîna erênî rê li ber dîtina hêza îlahî ya nedîtî
vedike ku dikare dergehên rewşenbîrî yên piçûk û
têgihîştinên hestiyarî yên sînordar fireh bike, û şahidiya
çirûskên qenciya herî mezin bike, û pencereyek mezin a
firehiya bêdawî veke ku tê de hebûna îlahî dikare bi hemî
.şahane û pîrbûna xwe ya îlahî li her derê were dîtin
Aramiyê ew e ku tevahiya cîhanê pêdivî ye, nemaze ew
kesên ku di rêya hizirkirinê de dimeşin û dixwazin bigihîjin
.asoyên bilind ên giyanî
Hewldanên giyanî yên ku bi bêdengî û aştiyane têne
kirin bi gelemperî bibandor û berhemdar in, ji ber ku gava
tevgerên laşî radiwestin, raman çalak dibin û enerjiyên
.giyanî yên bêçalak şiyar dibin

* * *

Divê em ji ber şaştîyên xwe bêhêvî an jî aciz nebin, lê
belê divê em her tim li aliyê geş ê ezmûnên xwe binêrin û ji
wan dersan derxin. Ê çî dibe bila bibe, divê em ji bo alîkarî û
.rêberiyê berê xwe bidin Xwedê

* * *

Şagirtêkî nû difikirî ku ew dikare tenê bi xwendina teorîk
hînîkirinên giyanî fam bike, û ji bilî vê, ew di heman demê de
dixwest hînî yên din jî bike, ji ber vê yekê mamoste
:Paramhansa jê re got

Hişyariya giyanî ne şaxkirineke derveyî ye (wek"
"nebatek), lê belê mezinbûn û pêşketineke ji hundir ve ye

* * *

Yogîyekî dinivîsand , ku ji bo 35 zimanan hatiye
wergerandin û ji dema derketina xwe ya nêzîkî 70 sal berê
.ve çap û populer e, ji xwendekarên xwe re hatiye şandin

:Dostên min ên hêja

Azadiya hîlbijartinê bi giranî ji her cûre xwestek, niyet û
îradeyekê pêk tê. Lêbelê, divê cudahî di navbera azadiya
hîlbijartinê ya rastîn û xuyangên wê yên kêmtir de were
.kirin

Hewldanên me, hêza me û hemî kiryarên me yên fizîkî,
exlaqî û giyanî bi saya îradeyê dest pê dikin û bi berdewamî
.dixebitin

Îrade ji çerxên berdewam ên biryardariya bêdawî û
çalakiyên li dora xwestekê pêk tê, heta ku ew bigihîje
.astek têrker a hêzê da ku encama xwestî bi dest bixe
Min ji pirtûka ku ez dinivîsim derseke mezin hîn bûm, ji
ber ku min berê bêyî ku tiştê ku min nivîsandiye binirxînim
dinivîsand, lê min neçar ma ku her paragrafê otobiyografiya
xwe binirxînim û dema ku min dîsa pirtûk digerland, min kêfa
.vegera wan ceribandinên ecêb anî

Di vê jiyandê de min gelek serpêhatî dîtine, min ders
dane, avahî ava kirine û boyax kirine, û sirra serkeftina min
.her tim îradeyek bûye

Her tiştê ku min hewl da bi îradeya xwe bikim, bi dest
xistiye, û ez ji we re piştrast dikim ku heke hûn ji bo tiştêkî
.biryardar bin, ew ê bi alîkariya Xwedê were bidestxistin
Divê em kêfxweşiya îlahî bi yên din re parve bikin. Tiştêk
.ji axaftina ji dil li ser Xwedê xweştir nîne

Eger tu bikaribî kesekî îqna bikî ku rêya gunehê ber bi
geliyê mirinê ve diçe û rêya meditasyon û lihevhatina bi
qanûnên îlahî re ber bi jiyana herheyî ve diçe, tu dê jiyana
wan ji wê dewlemendtir bikî ku te milyonek dolar dabûya
.wan

Pere demkî ye, lê zanîna Xwedê bi me re dimîne û bi me
re diçe cîhana din. Ji ber vê yekê, gava ku ez dibînim kesek
hewl dide û hemû hewla xwe dide ku Xwedê nas bike, ez
.gelek kêfxweş dibim

Her çend ez li dinyayê gelek tiştan plan dikim û dikim jî,
ez wan ji bo razîkirina Xwedê dikim. Heta di nîvê kar û
qerebalixiya daxwazan de jî, ez bi dengekî nizm dibêjim, "Tu
li ku yî, Xudan?" û tevahiya dinyayê diguhere û ez ronahiyek
.mezin dibînim

Ez di wê okyanûsa ronî de bilbilek piçûk im, û çî
!kêfxweşiyek mezin

* * *

Divê em ramanên xwe bi tiştên xemgîn û tirsnak ên vê
jiyanê ve sînordar nekin. Aqil ji me dixwaze ku em raman û
hestên xwe ber bi hêza îlahî ya herheyî ve bibin ku naguhere
.û naguhere

Xwe qels û lawaz nebîne, ji ber ku mejiyê te gelek enerjî
hildigire ku têra du rojên temam bajarekî mezin dike, lê dîsa
!?jî tu dibêjî ku tu westiyayî

Dema ku hûn hewl didin ku bigihêjin serkeftinê, ji her
.derfetek berdest sûd werbigirin bêyî ku yên din dûr bixin
Carekê ez li kolanekê li Bostonê dimeşiyam û aliyê
kolanê ku ji bo peyayan hatibû destnîşankirin, ku ez lê
dimeşiyam, tijî peyayan bû û hema hema hemû li pêşiya min
bûn, ji ber vê yekê derbasbûna ji kesekî dijwar bû. Lêbelê,
min di navbera xwe de biryar da ku ez ê li pêşiya elaletê bim
.bêyî ku kesî bixim

Min dest bi lêgerîna derfetan kir û li vir û wir li valahiyan
di navbera peyayan de geriyam, ku min ew bikar anî heta ku
min tiştê ku min dixwest bi dest xist û di nav elaletê de bûm
.yê yekem bêyî ku kesî qerebalix bikim

Paşê min got, "Baş e, ew dikarin niha piştî ku min
".armanca xwe bi dest xist, li pêşiya min biçin

* * *

Xwedê çavkaniya tenduristî, serfirazî, şehrezayî û şahiya
herheyî ye

Dema ku em bi Wî ve girêdayî bin, jiyana me temam
.dibe, û bêyî Wî, jiyana netemam dimîne
Werin em bala xwe bidin wê hêza îlahî ya ku jiyana, şiyana
.û şehrezayiyê dide me
Werin em dua bikin ku ev rastiya mezin bikeve jiyana
me

Û da ku ev hêza herheyî di laşên me re biherike
Û da ku kêfxweşiya bênavber bikeve dilê me
* * *

Li pişt tariya çavên girtî hêzên ecêb ên gerdûnê, hemû
giyanên qenc û pîroz, û hebûna herheyî ya bê sînor û bê
.dawiye veşartî ne
Bi saya hizirkirinê em rastiya mutleq nas dikin û şahidiya
kirinê wê yê veşartî di jiyana xwe de û di hemî ecêbên
.afirandinê de dikin
Eger şagirt bibîne ku ew wekî ku dixwaze pêş nakeve,
divê ew bi xwe re bisekine, ramanên xwe vekole û
.astengiyên ku li pêşiya wî ne destnîşan bike
Gelek caran, sedem nebûna hewldanek rastîn û hişê
bêserûber e. Gelek caran, astengî ji adetên kûr çêdibin ku
divê ji baxçeyê jiyana werin rakirin da ku rehên bextewariyê
.di axa giyan de mezin bibin û geş bibin
Tenê ji ber ku hûn dixwazin îradeya xwe pêş bixin, lezê
.nekin û tiştên mezin nekin
Ji bo serkeftinê, divê hûn pêşî îradeya xwe bi hin tiştên
piçûk ên ku we digot hûn nekarin bikin biceribînin. Ger hûn
.hewl bidin, serkeftin dê ya we be
Ez hîn jî hemû armancên ku heval û yê din ji min re
digotin ku ez ê tu carî negihîjim wan bi bîr tînim, lê dîsa jî
.min ew bi dest xistin
Ev kesên xwedî "niyetên baş" dikarin bi ramanên xwe
zirarên mezin bidin; bila Xwedê me ji wan û şîretên wan
.biparêze

Hevaltî bandora herî mezin li ser îradeyê dike. Çûna
şahiyên bi deng li şûna meditasyonê di perestgeha aramiyê
de hişê bi toza lerizînên dinyewî ewqas qelew qirêj dike ku
.xilasbûna ji wan dijwar e

Îradeya mirov bi bandora hevalên wî/wê bê guman xurt
.dibe an jî lawaz dibe

Pêşxistina îradeyê tenê bi hewldana xwe pir dijwar e.

Pêdivîya te bi mînakê baş heye ku tu teqlîd bikî. Ger tu
dixwazî bibî wênesaz, di nav tabloyên baş de bijî û bi
wênesazên re hevaltiyê bike. Ger tu dixwazî bibî mirovek
ruhanî, bi mirovên ruhanî yê xwedî karakterên esil re
.hevaltiyê bike

* * *

Mirovê bilindtir ku dizanibû çawa hişmendiya xwe
berfireh bike û wê veguherîne bêdawîbûna mutleq, dikare
afirandinê wekî xewnek kozmîk bibîne, her weha ew dikare bi
.zanînek teqez bibêje ku madde tune ye

Bi rêya qonaxên dirêj ên dîsîplîna xwe û bi şopandina
rêya meditasyonê an rêbazên din ên têgihîştina giyanî yê
wekî evîn, xizmet, fedakarî û dûrketina ji xweperestiyê,
lêgerînerê dilsoz ê Xwedê dualîteyan ji holê radike û yekîtiya
.herheyî ya hebûnê pêk tîne

* * *

Evîn ne tenê hestek e; ew eslek pir rastîn e. Û dema ku
bi hişmendî were rêve kirin, ew rêya xwe - bê xeletî - ber bi
.armanca xwe ve dibîne

Evîn jî hêzeke mezin e. Gerîner dikare gelek awayan
biceribîne da ku Xwedê bibîne, lê ew ê wî nebîne heya ku ew
hesreta xwe ya herî mezin û xwesteka xwe ya kûr dernexe
.holê

* * *

Mirov dibe ew kesê ku hişê wî/wê wî/wê qane dike ku
bibe. Eger îradeya te xurt be, tu dê di şerê jiyana de bi ser
.bikevî

Her ku hiş bala xwe dide tiştên demkî, hêzên wê qelstir
dibin, û her ku ew xwezaya giyanî ya giyan piştrast dike, ew
.bêtir giyanî dibe û hêzên wê nû dibin

* * *

Cîhan dê berdewam bike bi bilindbûn û daketin û
guherînên xwe, ji ber vê yekê em ê ji bo rêberî û arastekirinê
berê xwe bidin ku derê? Ne ji bo têgehên xwe yên alîgir û
.pêşdarazî, lê ji bo dengê rastî û rêberiyê di hundirê me de

* * *

Madde û hiş, gerdûn bi stêrk û gerstêrkên xwe, pêlên
rûyê erdê yên qelew, herikînên veşartî yên zelal ên
afirandina maddî, hêzên mirovan ên hest, îrade û hişmendî,
jiyan û mirin, roj û şev, tenduristî û nexweşî, serkeftin û
têkçûn, li gorî qanûna rêlatîvîteyê ku vê xewna kozmîk
.birêve dibe, rastî ne

Hemû dualîteyên ku ji hêla qanûna rêlatîvîteyê ve têne
dîtin, ji bo xewnavanê mirovî rast in, ku rola xwe ya piçûk di
.xewna mezin a kozmîk de dilîze

Ji bo ku mirov ji destê xeyalan - qanûna rêlatîvîteyê -
rizgar bibe, divê ew ji xewnê şiyar bibe û bibe şiyariya
.herheyî

Em nikarin xewnê bi xeyalê an bi înkarkirina hebûna wê,
an bi qebûlkirina "jiyanê" lê redkirina "mirinê", an bi
qebûlkirina tenduristiyê lê paşguhkirina nexweşiyê
.biguherînin

Her doz beşek yekpare ya dijberiya xwe ye, mîna her du
aliyên yek qumaşî

Dualîtî du aliyên heman pereyî ne, û lêgerê rastiyê hewl
nade ku wan di hişê xwe de ji hev veqetîne, lê belê bi
.şehrezayî û zanîna teqez ji wan bilindtir dibe

* * *

Evîna Xwedê me bilind dike û têgihîştina me fireh dike.
Ez nikarim xwe tenê bi vî laşî ve girêdayî bibînim, ji ber ku ez
.hîs dikim ku ez di hemî laşan de amade me

Herwekî ku ez hişmendiya xwe di her beşek ji laşê xwe
de hîs dikim, ez hîs dikim ku hûn hemî beşek ji min in, û ez
hîs dikim ku hemî zindiyên di hundurê laşê min ê kozmîk de
.ne, û ez hestên her kesî tecrûbe dikim
Ev ne têgihîştin an xeyal e, lê xwenasîn e. Ev hişmendî ji
danûstandinek xwendina hişan bêtir e; ew hişmendiyeke
hişmend a hestên her kesî ye, û ew rewş wekî hişmendiya
.kozîk tê binavkirin
Dema ku ew hişmendî di hundirê te de derdikeve holê,
hişmendiya "ez" wînda dibe, û tu hîs dikî ku hemû hebûn ji
.hêla yek jiyanêke îlahî ve hatine dagirkirin

* * *

Ev dinya ecêb e, ji ber ku her tişt tê de diguhere û
veguherîne de ye, û ji ber vê sedemê, divê mirov keştiya
.bextewariya xwe li peravên vê dinyayê lenger neke
Çi tu di vê jîyanê de êşê bikşînî, çi jî ji dewlemendî û
hêzê kêfê bistînî, divê hişmendiya te neguhere. Ger tu
bikaribî hevsengiya derûnî bi dest bixî, tiştê nikare zirarê
.bide te
Jiyana hemû mirovên mezin nîşan dide ku ew gihîştine
wê rewşa pîroz. Ew kesên ku hêviyên xwe bi bidestxistina
bextewariya dinyayê ve girêdidin, dê gelek pîrsgirêkan
.bibînin, ji ber ku kabûsan pir caran bi xewnên xweşik re tên
Eger tu xewnê tenê wek xewnekê bihesibînî, êdî ne
wisa, çi xweş be çi tirsak be, tu ê xwe aram hîs bikî, û gava
tu fêm bikî ku ew jîyan jî xewnek e, tu ê ji kabûsên wê rizgar
.bibî

* * *

Divê mirov kêfxweş bibe ji ber ku ew dikare ji tiştên
bêwate û neyînî yên jîyanê dûr bisekine, û ji ber ku ew dikare
- bi ramanên erênî - şert û mercên guncaw biafirîne ku
.hêmanên serkeftinê bikişîne
Rewşa giyanî ya dijwar û ne aram mîna penceşêrê ye ku
aramiya giyanî dixwe, û kesên ku ji rewşa giyanî ya xemgîn
.dikişînin nikarin ji pîrsgirêkên xwe xilas bibin

Lê belê adet û pirsgirêkên xerab dikarin bi ramana aram
û maqûl werin çareserkirin. Dema ku kesek xwedî adetek
.zirardar wê eşkere dike, ew têkçûnê qebûl dike

* * *

Ey Xudan, min ceribandinên dinyayê bi evîna te ya îlahî
re berawird kirin û min evîna te ji her ceribandin an
.xapandinê xurttir dît

* * *

Herwekî ku petrol agir geştir dike, hêrs jî hêrsê dixwe û
wê girantir dike, û muameleya bêedeb yê din teşwîq dike
ku reftarên xwe yê hovane bidomînin û wan serhişk û
.hişktr dike

Mirovekî aram û nerm bi aramiyê hêrsê derbas dike, bi
bêdengiyê bahoza nakokîyê aram dike, û bi gotinên xweş û
nerm û bi berçavgirtina hestên yê din nakokî û pevçûnê ji
.holê radike

* * *

:Mamoste Paramahansa li ser rastiyê got
Ew heye her çend kes baweriya xwe pê neyne jî, lê belê"
".teorî hewce ne ku bi raman û gotinan werin piştgirî kirin

* * *

Divê evîn serwerê cîhanê be

* * *

Ez bi stranên şahîya xwe tîm ba te
Û min ji xezîneya giyanê xwe gencîne anîne ji bo te
Û di kûrahiya dilê xwe de, ez ji bo te nektara hesreta
îlahî berhev dikim

Di biyabana hêviyên derewîn de ji tîbûnê zuwa bûm
Lê naha xwestekên min ji bo her û her hatine şikandin
Ji ber ku ew ji kaniyên te yê zêde dikşîne
Fisikên bîhnxweşiya te ya pîroz ber bi min ve diherikin
Şemîya bexteweriya min bi ronahiya şahîya te dibiriqe
Ez hema bêje di nav leyizên erdê de mirim
Û niha pêlên giyanê te min dihejin

Ax, xwezî min bikariba di deryaya te ya îlahî de
bifetisiyama û her û her bijîm

* * *

Asoyên derûnî yên tavî tîrêjên ultraviyole dihewînin ku
hemî bakteriyên psîkolojîk ji holê radikin. Van tîrêjan bi
.astengiyek cam a perspektîfên teng û bi sînor negirin

* * *

Divê di mala Xwedê de dubendî tune be

* * *

Evîna me ji bo yên din bi saya hêza hestkirina evînê ku
.em ji destê te yê comerd werdigirin, ey Xudan, gengaz dibe
Ji ber vê yekê, me îlham bike ku em evîn û hesreta xwe
!ya herî mezin pêşkêşî te bikin
Te bav û dê, bira û xwişk, kur û keç, pismam û hevjinêk
jiyanê dane me
Zarok û hevalno, belkî em fêr bibin ka meriv çawa ji we
hez dike, bi awayên cûda û cûdahiyên xwezayî yên nazik ji
.bo her cûre têkiliyên mirovan
Ey Evîndar ê Herheyî, Ey Bilindtirîn Nêzîk! Fêrî min bike
ku ez ji hemû kulîlkên evîna mirovan destanek çêbikim û wê
.wek pêşkêşek di perestgeha Xwe ya pîroz de deynim
Lê eger, ji ber gelek dilsoziyên min, ez nikaribim
tevahiya guldesteyê diyariyê te bikim, ez ê gulekê, ya herî
xweşik û teze, biçînim û deynim ber lingên te, bi hêviya ku tu
!wê ji min qebûl bikî

* * *

Xuyabûna laşî, bi taybetî çav, bi qasî ku mirov di demên
berê de çawa bû, nîşan dide. Xwezaya hundurîn bi tundî
.bandorê li şiklê derve dike
Çavên mirovan taybetmendiya wan a herî girîng a fîzîkî
ne, û divê mirov hewl bide ku çavên wan xweşik bike. Ev
?çawa dikare were kirin

Çavên me bi zelaî xwezaya me ya hundurîn eşkere
dikin, û yek ji rêyên xemilandina xuyang û îfadeyên çavan ev
.e ku em raman û hestên hundurîn ên xweşik pêş bixin

Hin çav pir zalim in, û hin jî xerabî an xweperestiyê

nîşan didin

Çiqas gotinên mirovekî şîrîn û kiryarên wî/wê çiqas xweş

bin jî, hûn dikarin bi çavên wî/wê tam xwezaya wî/wê ya

rastîn bizanin, ji ber ku ew nikarin xwe li pişt wan du

.pencereyên vekirî veşêrin

Ji ber vê yekê, divê mirov ramanên xweşik û afirîner

bifikire. Ê ji ber ku ew li gorî wêneya Xwedê hatine afirandin,

.mafê wan tune ku jiyan xwe ya hundurîn xera bikin

Çavên xweşik ên ku aştî, aramî û evîna dilsoz nîşan

didin, divê bi rêya pêşxistina aramî, evîn û aştîyê werin

.çandin

Tenê bi vê rêbazê dikare magnetîzmek giyanî were

pêşxistin ku ji hemî astengî û sînorkirinên xuyabûna fîzîkî

.bihêztir be

* * *

Dema ku em piştî lêkolîneke kûr a li ser mijarekê û

destnîşankirina erênî û neyînîyên têkildarî wê mijarê

biryareke teqez bidin, û dema ku em îradeya xwe çalak

bikin, em dikarin gelek guhertinan di jiyan xwe de bikin ku

.dibe ku guhertina wan ne gengaz xuya bike

Îradeya azad heye, û eger ew tunebûya, kes dê

nikarîbûya ji bandorên hawîrdora navxweyî û derveyî bireve,

mezinbûn dê bihata sînordarkirin, çarçoveya çalakiyên

afirîner dê teng bibûya, û ji bo mirov dê ne gengaz ba ku pêş

.bikeve û ji asta destpêkê bilindtir bibe

Têgeha sîstemên civakî yên nû û ramanên pêşverû yên

têkildarî xebata sazûmanî ya serbixwe, rêbazên ku di

vedîtinên zanistî yên pêşketî de tene bikar anîn, warên

cihêreng ên lêkolîn û lêkolînan, û çalakiyên wêjeyî yên

afirîner, hemî şiyana mirovan a bikaranîna azadiya

hilbijartinê di her warî de bi alîkariya Xwedê û hêza îradeyê

.piştrast dikin

* * *

Axaftina disîplînkirî û dûrketina ji hêrs û kînê, mirovan di
mala xwe de dike xwedîyê xwe-kontrol û rêzdar. Ev yek di
nav xwe de mijûlbûna bi aqilmendî û maqûl a bi nakokiyên
.malbatî re an jî aramkirina yên din bi gotinên xweş digire
Ew nîşana serkeftinê û heta qehremaniyê ye, tewra li
.gorî dijberan bi xwe jî

* * *

Têgihîştin xezîneya herî hêja ya jiyane ye. Ew vîzyonek
hundirîn e, têgihîştinek întuîtîv e ku bi wê em dikarin rastiya
li ser xwe û yên din û çawaniya mijûlbûna bi hemî rewşên ku
tên pêşiya me re bizanibin, her weha ew alîkariya me dike ku
.helwest û kiryarên xwe li gorî hewcedariyê rast bikin
Di vê dinyayê de, têgihîştina me pir caran bi sînor e, û
dema ku çavê me yê hişî tarî be, ne gengaz dibe ku em
.tiştan pêşbînî bikin û encamên wan bizanibin
Ji ber ku em nekarin encamên muhtemel ên kiryarên
.xwe pêşbînî bikin, em gelek caran biryarên xelet didin
Ji bo ku em di vê dinyayê de bi aştî bijîn, divê em ji
jîngeh û derdora xwe bi tevahî haydar bin û bizanin em ber
.bi kîjan alî ve diçin

Divê em xwedîyê wê hesta hundirîn bin ku li gorî
kiryarên me yên niha ji me re dibêje ka jiyana me ya
.pêşerojê dê çawa be

* * *

Divê hiş bi gêçîna têgihîştina rast were şilkirin ji ber ku
axa wê hişk û hişk e, û axa wê bi geşbînî û vekirîbûnê were
şilkirin, û tovên baweriyê divê tê de werin çandin û tov bi
.ava niyeta baş li gorî îradeya îlahî werin avdan

* * *

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa li ser duayekê
pirsî ku dê evîndarê îlahî bi lez û bez bîne ba wî, û mamoste
:got

Xwedê tenê gewherên veşartî yên dua di kûrahiya dilê"

"te de dixwaze

* * *

Kê evîna me daye me? Xwedê
Ji ber vê yekê, kî ji her tiştî bêtir hêjayî evîna me ye?

Xwedê

Bêyî Xwedê evîna rastîn tune ye, ji ber ku Xwedê evîn e

* * *

Divê em ji bîr nekin ku Xwedê dabînkerekê me ye û
serfiraziya rastîn ne bi tiştên ku em hene, lê bi tiştên ku em
.dikin bi îradeya xwe bi dest bixin tê pîvandîn

Bextewarî hewce dike ku meriv hewl bide ku xwestekan
kêm bike û şiyana bicîhanîna hewcedariyên bingeîn pêş
bixe, û geşbîn be ku rewş dê bi alîkariya Xwedê baştir bibe
.tevî hemî astengî û astengiyan, çi qas dijwar xuya bikin jî

* * *

Dengê aqilmendiyê ji hemû dilên baş re diaxive ku bi
lerizînên giyanî yên bilind re di ahengekê de ne, û di hewayê
de digere da ku li ramanên ahengekê ku li aşî, evîn û
.zanîna bilind digerin bigere

* * *

Dilên me morîk in, û evîn têla rozarya îlahî ye ku dilên
me bi hev ve girêdide

* * *

Bila milkên te te nexapînin

* * *

Ez hîn jî gelek xwendekarên ku hatin ba mamosteyê min
.û dû re ji ber ku têgihîştineke wan a rast tunebû, ji bîr dikim
Min ji xwe re got, "Dibe ku gelek werin û gelek biçin, lê

"ez ê heta dawiyê li ber xwe bidim

Mamosteyê min mirovekî hişk û bi nezaket bû, û gelek
kes nikarîbûn tehemûlî şewqa şehrezayiya wî ya geş bikin û
:ji keşîxaneyê derketin, lê min rojekê jê re got

".Kesek heye ku qet te nahêle, û ew kes ez im"

Ez kêfxweş im ku min soza xwe girt, ji ber ku rêberiya wî
ya giyanî çavên min vekirin û hişê min bi ronahiya Xwedê
.ronî kir

* * *

Ji bîr meke ku razîbûna Xwedê tiştê herî mezin e. Ger
tevahiya dinya ji te razî be, lê tu xwedyê kerema Xwedê
nine, tu mîna yekî yî ku xwe li bayê digire an xwelîyê
difûrîne. Lê ger tevahiya dinya li te hêrs be an li dijî te be, lê
dîsa jî tu xwedyê kerema Xwedê yî, wê hingê tu di bin
.kontrolê de yî û xwedyê bi rastî bextewar ê her tiştî yî

* * *

Jiyana me bi tevahî bi Xwedê ve girêdayî ye, û heke em
berê xwe bidin wî û baweriya xwe bi alîkariya wî bînin, ew ê
rê nîşanî me bide û rêberiya me bike ber bi rêya rast ve ji bo
.çareserkirina pirsgirêkên me û xilasbûna ji zehmetiyên me

* * *

Peykersazê Xwedayî
Bila her lêdana dilê min
Peyveke nû di helbesta "Evîna Min a Herheyî ji bo Te" de
Û bila her dengê ku lêvên min derdixin were veguhestin
Lerizînên pîroz ji dengê te yê pîroz
Bila her ramanek min bi kêfxweşiya hebûna te tijî bibe
Bila îradeya min bi zindîtiya te ya îlahî barkirî be
Hemû raman, derbirîn û xeyalên min bi kerema xwe
xemilîne

Ey peykersazê herî pîroz ê xwedayî
Jiyana min wekî ku tu maqûl dibînî şekil bide
Li gorî sêwirana weya bêhempa

* * *

Xwedê gava em hewlekê bidin bersiva me dide, û wê
demê em ê fêhm bikin ku ew bi rastî heye, duayên me
dibihîze û daxwazên me pêk tîne. Ew kesên ku bi berdewamî
li ser Wî difikirin û li ser Wî difikirin, dê hebûna Wî ya pîroz
.hîs bikin û ronahiya Wî ya pîroz bibînin
Her kesê ku xwestekê dilsoz û biryardariyek xurt hebe,
bê guman dê bigihîje armanca xwe bêtî ku şasiyên berê li
ber çavan bigire, lê berdewamiya di wan şasiyan de gunehek

mezin e li dijî xwe, ji ber ku her kesê ku şaşiyek bike, xwe ji
.bextewariya rastîn mehrûm dike

Mirov xwedî hêz e ku zirarê bide xwe an jî sûdê bide
xwe, û bijarteya wî ye ku mêşhingivên nezanînê ji wî dûr bixe
.da ku ew wî negezin û nebin sedema acizbûnê

Heger mirov nexwaze bextewar be, kes nikare wî
bextewar bike, û divê ew ji bo bêbextiya xwe Xwedê sûcdar
.neke

Eger Xwedê azadiya bikaranîna îradeya xwe nedabûya
me, ew ê berpirsiyarê bextreşiya me ba, lê wî ew azadî da
.me, û em ew in ku jiyana xwe li gorî bijartina xwe şêkil didin

* * *

:Wateya kûrtir a bêdengiyê

Dema ku şagirt ji aliyê cinawirên tirs, nexweşî û
tengahiyên din ve tê şopandin, ew di hundurê xwe de li
.penageha aramiyê digere

Mirovê ji aliyê ruhê ve şiyarbûyî şev û roj di keleheke
aramiyê de dijî ku ji xem û xemgîniyan neguhêzbar e, û tirs û
.xofên dinyayê nikarin wê bişkînin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha bêdengiyê, dikarin
bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin, mîna
.ku ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêhm bikin
Her ku bêdengiya şagirt kûrtir be, bextewariya wî jî
mezintir dibe

Ew kêfxweşiya ku li pişt pencereyên ramanê veşartî ye,
ku pêdivî ye ku di kûrahiya bêdengiyê de were vekolandin û
.eşkerekirin, kêfxweşiyek mezin e ku nikare wesfê bike

* * *

Ez şaristaniyê wek baxçeyekî dibînim ku ez dibînim her
cûre taybetmendiyan mirovan şîr û geş dibin
Mîna mêşhingivekê, hişê min li kulîlkên xwedî
taybetmendiyan baş digere

Mêşhingiv tenê diçe ser kulîlkan ku ji wan dikare baştirîn
cureyên hingiv berhev bike

Bi heman awayî, divê em mêşhingiv ji xwe re bikin
nimûne, ku tenê nektara herî şîrîn vedixwe. Ev tê vê wateyê
ku divê em hewl bidin ku taybetmendî û fezîletên baş ên ku
.em di yê din de dibînin, bihelînin
Xwedê hingivê pîroz e ku diherike nav giyanên qebûlker
û wan bi qencî û şîrîniyê tijî dike

* * *

Kesê ku dixwaze asoyên xwe fireh bike, divê ji
hişmendiya mezheb, reng, nijad û fanatîzma kor derbas bibe,
xwe kontrol bike, diloan û dostane be, û di xwarin, vexwarin
.û kêfên din de maqûl be

Divê ew tiştên ku wijdanê wî erê dike û aramiya hişê wî
tîne bike, rastiyê bibêje, nedize, yê din nexapîne, xwe nede
kêfên ku zîrarê didin tenduristiyê û zîndîtiyê kêr dînin, û ji
tirs, hêrs, çavbirçîtî, çavnebarî û obsesyonên acizker dûr
.bisekine

Û ku divê ew xwe perwerde bike ku bêyî acizbûnê li
germî, serma û zehmetiyên din tehemûl bike û ku divê ew
bawerîya xwe bi Xwedê, ku penageha herî mezin ji hemî tirs
.û xerabîyan e, xurt bike

* * *

Têkiliya di navbera mamosteyê min û min de bêkêmahî
û ecêb bû. Têkiliya di navbera rêberê giyanî û şagirt de evîn
.e di wateya wê ya herî bilind de
Carekê min jiyana keşîşxaneyê terikand û min difikirî ku
ez ê bikaribim li Hîmalaya bi serkeftîtir li Xwedê bigerim, lê
.ez xelet bûm û min ev yek hîs kir hema ku ez çûm
Piştî çend rojan, dema ku ez vegeriyam, mamosteyê min
wekî ku min qet jê neçûye tevdigeriya. Li şûna ku min
şermezar bike, wekî her carê silav li min kir û bi aramî got,
"Ka em bibînin ka em dikarin ji bo taştêya xwe ya îro sibê çî
"amade bikin
Ji ber vê yekê min jê re got: "Lê ma tu ji ber çûyîna min li
"?min hêrs nabî, efendim

Wî bersiv da: "Bê guman na, ez ji yên din tişteki hêvî
nakim, û ji ber vê yekê daxwazên wan nikarin bi yên min re
nakok bin. Ez ê te ji bo berjewendiya xwe bikar neynim, û
".tişteki ji bextewariya te bêtir min kêfxweş nake
Bo cara yekem, min hest kir ku kesek bi rastî ji min hez
!dike

Eger min karûbarên karsaziya bavê xwe birêve bibira û
dev ji karê xwe berdaba, ew ê li min pir hêrs bibûya. Mînakî,
dema ku min pêşniyareke karekî baş red kir (li şîrketekê ku
.bavê min rêveberek bû), ew heft rojan bi min re neaxivî
Bavê min bi evîneke bavî û dilsoz ji min hez dikir, lê ew
evîneke kor bû, ji ber ku wî difikirî ku pere dê min bextewar
.bike, lê pere dê bextewariya min wêran bike
Piştî demekê, dema ku min dibistana xwe ji bo
perwerdehiya yekgirtî damezrand, bavê min fikra xwe
"guherand û got, "Ez kêfxweş im ku te ew kar qebûl nekir
Berevajî vê, helwesta mamosteyê min bi temamî cuda
bû, ji ber ku tevî ku ez ji keşîşxaneyê derketim jî, evîna wî ji
.bo min neguherî, û wî min şermazar nekir

* * *

Ey Xudan, ez pir dirêj di nav nivînên rabirdû, niha û
pêşeroja afirandina te de mam, û ez - zarokê bêdawîyê -
.xemgîn bûm

Min gelek caran têkoşîn kir, lê bê feyde. Lêbelê, di
dawîyê de ez bi bazdana ji nav nivîna ku bi astengên
rêlatîvîteya xapînok dorpêçkirî bû, bi ser ketim, û te ez girtim
.nav destên xwe û bi awazên aştiya herheyî min hejand
Ez zarokê bêdawîtiyê me - bêdawîtiya te, ey Xudan
Serê xwe datînim ser singa tevahiya hebûna te
* * *

Ez çûkek bihuştê me: çûkek bihuştê ku ji hêla destên te
yên pîroz ve hatî çêkirin
Wê min bi nazikî û rengên xweşik xemiland: bi perrên
nermîyê û perrên zêrîn ên geşbûna giyanî

Ez di atmosfera tarî û xemgîn a jiyane de bilind difiriyam
ji bo lêgerîna bihuşteke bextewariyê, û perrên min ên geş bi
.lekeyên tarî yên bêhêvîtiyê lekeyî bûn
Were, Xwedayê min, û çûkê bihuşta xwe bi tîrêjên aqil û
.avên paqij û şîrîn ên aştîyê bişo
* * *

Cureyek bakteriyên heye ku di nav tenê du saetan de
.çêdibe, zêde dibe û dimire
Ev celeb ceribandî dikare di nîv roj an jî kêmtir ji ya ku
mirov hewce dike di heyamek dirêj de ku dibe ku heta heştê
.salan bidome, were kirin
Heftê an heştê salên ku em dijîn tenê kêliyêk demkî ne
di bêdawîtiyê de. Ji perspektîfê nisbî ve, her tiştê ku bi serê
me de tê bi heman leza ku bi serê bakteriyên ku li jor hatine
behs kirin de tê, diqewime. Di her kêliyêk demkî ya
bêdawîtiyê de, li gorî hesabê mirovan gelek sal derbas dibin.
.Ji ber vê yekê, dem pir bi qîmet e ku neyê windakirin
* * *

Divê mirov tiştê ku wijdanê wî/wê qebûl nake neke, û
divê bibe hakimê xwe. Dema ku mirov fêhm bike ku ew
hakimê raman, hest û kiryarên xwe ye, tiştêk nikare wan
.kontrol bike an jî bandorê li wan bike
* * *

Her çend hiş bandorek mezin li ser laş bike jî,
paşguhkirina laş ne aqilane ye
Divê mirov xwarinên saxlem û bi rêkûpêk bixwe, ji
.xwarinên ne tendurist tercîh bike
Eger şert û mercên te hewce dikin ku tu bi kesên ku te
aciz dikin re bijî, baştir e ku car caran hawîrdora xwe
biguherînî. Lê ji vê çêtir jî ew e ku tu rewşa xwe ya psîkolojîk
biguherînî da ku kiryarên yên din te aciz nekin. Xwe
biguherînî, û wê hingê tu dê bikaribî li her derê di aştî û
.bextewariyê de bijî
* * *

Cîhan bi tevahî mîna penageheke derûnî ye. Hin kes ji
çavnebarî û hesûdiyê dikişînin, hinên din jî ji hêrs, nefret û
şehwetê. Ew qurbanîyên adet û hestên xwe ne. Lê hûn
.dikarin di hawîrdora xwe de aştîyê biafirînin

* * *

Hest bandoreke diyarker li ser hiş û laş dikan. Çavnebarî
.û tirs rûyê mirov zer dike, lê evîn wî dibiriqe

* * *

Dema ku tu dikarî aram bî, tu ê her tim kêfxweş bî
Dema ku te biryar da ku ber bi baştir ve biguherî, ji bîr
meke ku hevalên baş û bandorên hêja ji bo gihîştina
.armanca te pir girîng û neçar in
Bandora hawîrdorê - baş be çi xirab be - ji îradeyê xurttir
e, ji ber vê yekê di danûstandin û têkiliyên xwe yên bi yên
.din re vê yekê li ber çavan bigirin
Xwe-analîz ji bo xwe-başkirinê jî pêdivî ye
Eger tu bikaribî xwe bi wêrekî û bê tirs analîz bikî, tu dê
bikaribî li hember analîza yên din bisekinî û rexneyên wan
.bandorê li te nakin

* * *

Kesek dikare bibêje: "Ez ne xema kêf û bextewariyê me,
ez dijîm da ku tiştêkî bi dest bixim, mînakî, bigihîjim
".serkeftinê

Yekî din dikare bibêje: "Ez dixwazim li vê dinyayê
"qenciyê bikim, her çend ez di nav êş û azarê de bim jî
Lê gava em ramanên wan lêkolîn dikan, em dibînin ku
her du jî ji bo bextewariyê hewl didin. Gelo yê yekem bêyî
bextewariyê serkeftinê dixwaze? Gelo yê din ji bo cîhanê
başiyê dixwaze bêyî ku ew bi xwe bextewariyê biceribîne? Bê
.guman na

Dibe ku ew xema êşa fîzîkî û azara psîkolojîk a ku ji hêla
yên din ve ji wan re çêdibe an jî dibe ku ji ber şert û mercên
xwezayî yên bidestxistina serkeftinê an jî dayîna alîkariyê ji
yên din re çêbibin, nexwin, ji ber ku yê yekem di serkeftinê

de kêfxweşiyek mezin dibîne û yê din jî bi tevahî kêfa xwe ji
.alîkariya yên din re tîne tevî hemî şert û mercên neyînî
Tew piraniya motîfên fedakar û meylên mirovî yên dilsoz
.jî ji meyla kesane ya nêzîkbûna bextewariyê derketine holê
Lê ew bextewarî ne ji bo oportunistan û tenghizan e, lê
belê ew bextewariya mirovên comerd û esîl e ku xwedî hişek
.fireh û giyanek comerd û mezin in
Ji ber vê yekê, altruîst nahêle ku xweperestî wî ferz bike,
ji ber ku ne mimkûn e ku ew bextewariya paqij bibîne heya
ku mirov fireh-hiş û dîlnîzm nebe, da ku ew ji bo yên din û
.her weha ji bo xwe bextewariyê bigere û bixwaze
Ew prensîbeke gerdûnî ye ku nayê guhertin an jî nayê
guhertin

* * *

Ne hewce ye ku hûn hemû mirovan bi şexsî nas bikin û ji
wan hez bikin da ku hûn eleqeya xwe nîşanî wan bidin û
.xizmetê ji wan re bikin

Tiştê pêwîst ew e ku hûn her gav amade bin ku
xizmetek dostane pêşkêşî her kesê ku di rêya we de derbas
.dibe û bi rastî jî pêdivî bi wê xizmetê heye bikin
Ev yek hewldanek derûnî û amadebûnek dilsoz ji bo
kirina wê bêyî gilî û gazindan hewce dike. Bi gotineke din, ew
.qurbanîyê hewce dike

Roj li ser elmas û perçeyek komirê bi heman rengî
dibiriqe, lê elmasê hin taybetmendî pêşxistiye û mezin kiriye
ku dihêle ew tîrêjên rojê bistîne û bi geşî û biriqînê wê nîşan
.bide, lê komir nikare heman ronahiyê nîşan bide
Divê em di danûstandinên xwe de bi mirovan re wek
elmasek bin û ronahiya evîna îlahî bi geşî û paqijiyê nîşan
.bidin

* * *

Di axaftinekê de ji şagirtên xwe re, Mamoste
:Paramahansa got
Ez nikarim bi gotinan kûrahiya spasdariya xwe ji bo
gotinên te yên ji bo min diyar bikim

Ez ji bo dilsoziya te, hêza giyanê te û gotinên ku ji dilê te
.tên gelek spasdar im
Ez bi rûmet im ku di nav we de me, û kêfxweşiyek e ku
ez her gav erkê xwe yê mezin li hember birayên xwe yên li
.vê dinyayê bi bîr bînim

* * *

Ew zilamê ku berê li patronên xwe dixist
Dema ku hûn dixwazin adetek nû ava bikin û yeka xirab
ji holê rakin, hişê xwe, bi aramî û bêyî zorê, li ser navenda
îradeyê û hişmendiya giyanî ya li eniya di navbera birûyan
de bicîh bikin, û bi tundî adeta baş a ku hûn dixwazin ava
bikin piştrast bikin. Bi heman awayî, dema ku hûn dixwazin ji
adetek xirab xilas bibin, li ser heman xalê bisekinin û bi tundî
piştrast bikin ku hemî rêyên demarî yên di mêjî de ku adeta
.xirab lê kom bûye hatine jêbirin

Ez ê çîrokeke rast ji we re vebêjim li ser zilamekî ku
dema hêrsa xwe winda dikir, di lêdana patronên xwe de
jêhatî bû. Di encamê de, wî kar li dû kar winda dikir ji ber ku
dema hêrs dibû, ew bi tevahî kontrola xwe winda dikir, û ew
bi her tiştê ku dikaribû bi dest bixe li her kesê ku li dijî wî
.derketibû dixist

Ew hat ba min ji bo alîkariyê, ji ber vê yekê min jê re
got: "Cara din ku tu hêrs bibî, berî ku tu tişteki bikî, ji yekê
".heta sed bijmêre

Wî rêbaz ceriband lê vegeriya cem min û got: "Dema ez
wisa dikim hêrsa min zêde dibe, û dema ku ez dihejmêrim ji
ber benda dirêj a ku ez mam, ez ji hêrsê kor dibim." Rewşa
.wî bêhêvî xuya dikir

Paşê wê jê xwest ku bifikire û hîs bike ku ronahiya
Xwedê mejiyê wî tijî dike, hêrsa wî aram dike, demarên wî
aram dike, hestên wî nerm dike û hemû şopên hêrsê ji wî
.radike, û di encamê de ew ê rojekê ji hêrsa xwe xilas bibe
Zêde dem derbas nebû ku ew dîsa vegeriya cem min, û
vê carê ji min re got: "Min xwe ji adetê hêrsê azad kir, û ez ji
".bo vê yekê spasdar im

Min biryar da ku wî biceribînim, ji ber vê yekê min ji
çend kuran xwest ku hewl bidin wî bişkînin, û ez li cîhekî
veşartim ku ez wî bibînim lê ew nikaribû min bibîne. Kuran
gelek caran hewl dan ku wî provoke bikin, lê ew aram ma û
.bersiv neda

* * *

Bila soza bêdawîyê dil û hişê me tijî bike
Û bila beş û bûyerên jiyanê ji me re bînin bîra xwe ku
siya mirinê zarokên ronahiyê yên ku ji mayîndetiya giyan û
.têkiliya wê ya nêzîk bi Afirînerê xwe re haydar in natirsîne
Werin em bizanin ku jiyan û mirin du pêl in di deryaya
Xwedê de, û giyan, ku dilopek ji okyanûsa kozmîk e, van her
du pêlan digire bêyî ku xwezaya xwe ya bingeîn biguhere û
.bêyî ku ji çavkaniya xwe ya herheyî veqete
Werin em bixebitin da ku xwezaya xwe ya rastîn ji
zindanên nezanîne derxînin û ber bi lûtkeyên ronahî û zanîne
.ve bibin

Dema ku em hişmendiya xwe ji bendên laş, ramanên
neyînî û bandorên nexweş azad bikin, em ê xwezaya xwe ya
giyanî bigirin û fêr bikin ku em tîrêjên ebedî yên tava îlahî
.ne ku qet naçe ava

* * *

Kesên ku digihîjin rewşa samadhayê an jî ekstaza
.kozmîk, dibînin ku madeyên hişk vediguherin şilekan
Şilek bo gazan, gaz bo enerjîyê, û enerjî bo hişmendiya
kozmîk, û ew kêfxweşiyek bêdawî hîs dike ku nikare wesfê
biguhezîne û rewşên cûrbecûr ên hişmendiye ji kêfxweşiya
nûvekirî an şehrezayiya bêdawî an aştiya bilind an hestek
hebûna tevahî an helandina xwe di nav giyanê kozmîk de
.tecrûbe dike

* * *

Başbûna demaran

Di medîtasyoneke kûr û bêdeng de, hêza jiyanê ji mêjî
ber bi hemû organên ve diherike, şewqên ronahiyê ji tevnên
laş derdikevin, û herikîna jiyanê di nav stûyê re derbas dibe

û belav dibe da ku hemû şaneyên laş bigire, bi herikîna
.enerjiya şîfayê têr dibe, û di encamê de demar tên nûkirin

* * *

:Cureyên magnetê

Ji mîknatîsên asayî em dikarin bibînin ku hêza kişandina
.mîknatîsek bi qalîteya mîknatîsê bi xwe ve girêdayî ye
Mignatîsek biçûk tiştên biçûk dikişîne, û mignatîsek
bihêz tiştên mezintir dikişîne
Bi vî awayî, mîqnatîsa mirovan li gorî hêza xwe ya
.kişandinê dikişîne

Her wiha gelek cureyên magnetîzma mirovan hene; hin
ji wan tiştên fîzîkî dikişînin, hin hêzên derûnî, û hin jî
avantajên giyanî dikişînin - avantajên ku pir caran veşartî an
.jî ji bîrkirî ne

Kevirên hêja di kanên giyan de derxin holê, û hûn ê
bibin serketî. Armanca xwe ya xwestî bişopînin, û piştrast bin
ku magnetîzma pîroz dê Xwedê bikişîne ber bi we ve -
çavkaniya hemî hêz û qenciyê, û qezenca herî mezin di
.jiyanê de

Erêkirin: Ez ê magnetîzma giyanî ya pîroz bikar bînim da
.ku hemû tiştên baş û tîrêjên hemû zanîne bikşînim ser xwe

* * *

Xwedê jiyana min e Ew evîna min e Ew perestgeha ku
dilê min gazî wê dike ku ez lê biperizim
Xwedê armanca min e, ji ber ku ez nikarim erkên xwe
bêyî alîkariya Wî bicîh bînim
Ji ber vê yekê min bi dil û can li wî geriya heta ku min
ew dît

Bêyî evînek îlahî û geş û biryardariyeke mutleq, zehmet
e ku meriv evîndarê kozmîk bibîne

* * *

Rojek wê were ku mirov ji vê dinyayê dûr bikeve, hin wê
wî bi hezkirinê bi bîr bînin û li ser wî bigirîn, hin wê wî bi
xemgînî bi bîr bînin, lê hemû ramanên wî yên baş û xirab wê
.bi wî re bin

Ji ber vê yekê, erkê mirov e ku ramanên xwe çavdêrî
bike, kiryarên xwe bikole, xeletiyên xwe sererast bike, xwe
.binirxîne û çêtirîn xwe bike
Heta ku tu hewl didî tiştê rast bikî, bala xwe nede tiştên
ku xelk li ser te dibêjin
Ez hemû hewla xwe didim ku dijminatiya kesî nekim, û
di kûrahiya dilê xwe de ez pir baş dizanim ku min hemû
.hewla xwe daye ku bi her kesî re dilo van û dilsoz bim
Lê ez xem nakim ka mirov çawa difikirin, çi pesnê min
be çi jî şermezarkirin, ji ber ku Xwedê bi min re ye û ez jî bi
.wî re me, û ev tiştê herî girîng e

* * *

Dema ku di navbera du kesan an jî komek kesan de li
ser bingehek bi tevahî manewî, bê armanc û mebestên şexsî,
dostaniyek çêdibe, ew dostaniya paqij giyanê her yek jî wan
.hevalan paqij dike
Dilê ku bi dostaniyê paqij dibe, dibe deriyekî vekirî bo
yekîti û nêzîkbûnê
Bi saya vî dilî, gengaz dibe ku bêtir giyanên baş bikişînin
.nav avahiya evîna biratiyê û ji aramî û aştiyê kêfê bistînin

* * *

Ez ji karên xwe bêtir girîngiyê didim karên yên din, ji ber
ku ez her tiştê ku dikim ji bo Xwedê dikim, û ez bi xwestek û
.coşek mezintir dikim ji ku ew kiryar ên min bûna
Eger encam berevajî an ne têrker bin, ez xem nakim û
aciz nabim ji ber ku ez hîs dikim ku min erkê xwe yê li
hember Xwedê, ku armanca min û yê li pişt niyetê ye, kiriye,
û ji ber ku min çêtirîn xwe kiriye û ez ê hewlê bi kêfxweşî û
biryardariyek mezin dubare bikim, lê bêyî ku bi hewildan an
.encamê ve girêdayî bim
Eger ez tenê ji bo xwe bixebitim, ez ê her tim qurbanê
xem û fikaran bim. Lê heta ku armanca min razîkirina Xwedê
be, encam ji bo Wî ne, ne ji bo min. Ev nêzîkatiya min a
.jiyanê ye, û ez di wê de rehetî û azadiya xwe dibînim
:Gavên li ser rêça serkeftinê

Karê giran -
Qabiliyeta afirîneriyê -
Biryara rast

Teserûf û dûrketina ji bermayîyan
Piştî têkçûnê hewl bidin û dîsa biceribînin -
Xwedîsîplîn û xwe-pêşvebirin
Çalakkirina enerjîyên afirîner -
Alîkariya kesên din

Ji bilî vê, divê em li ser Xwedê, ku çavkaniya hemû -
.qenciyan û çavkaniya hemû serkeftin û bereketê ye, bifikirin
* * *

Ez ji te re stranek dibêjim ku berê nehatiye gotin, û ez
melodiya xwe ya rastîn a ku dilê min di hundurê xwe de û li
.ser têlên xwe lê dixê, ji te re diyarî dikim
Min ev sirûda xwe ya yekem çêkir û li vir ez wê wekî
pêşkêşiyek paqij pêşkêşî we dikim
Ez ê melodiyên hişk û rewşenbîrî an jî awazên xemilandî
.yên ku ji hêla kesên din ve hatine çêkirin pêşkêşî we nekim
Ji bilî melodiyên sade û sade yên dilê xwe tiştêkî din
nadim te

Ez ê gulên ku di serayan de hatine çandin û bi hest û
hewesên tijî ne pêşkêşî we nekim, lê ez ê kuîlkên kovî yên
ku nû di zeviyên hesreta min û çîmenên jiyana min de şî
.bûne pêşkêşî we bikim
* * *

Ji bo kesek hêsan e ku yên din li gorî taybetmendiyan
taybetî analîz bike û dabeş bike
Lê ji bo mirovekî zehmet e ku bi awayekî rast û durust
ronî bide ser xwe. Lê ev tam ew e ku divê ew bikin da ku
.başkirin û guhertinên pêwîst ên ku ew hewce ne fam bikin
Armanca zanîna taybetmendiyan me yên kesane ew e
.ku em fêm bikin ka em çawa bandorê li yên din dikin
Mirov, bi hişmendî an nehişmendî, li ser xwezaya
mirovekî bandorên xwe çêdikin, û berteka wan a li hember

lerizînên ji wî mirovî derdikevin ji bo kesên eleqedar sînyalek
.nazik e, û kesên jîr vê sînyalê fam dikin

* * *

:Astengiyên li pêşiya pêşveçûna psîkolojîk ev in
Xwehezkirin (xweperestî), xudperestî, çavbirçîtî, hêrs,
nefret, çavnebarî û taybetmendiyên din ên tarî ku mirov ber
bi nezanînek kûrtir ve dibin an jî diavêjin
Tiştê pêwîst ew e ku meriv rêya ku ber bi azadiyê ve
diçe bişopîne, ji ber ku xwestekên mirovan ji hêla adetên ku
her tim nû dibin ve têne ajotin û hema hema qet li sînorekî bi
.dawî nabin an jî rawestin
Ev adet giyanê dîl digirin û dihêlin, û ji bo xwediye wê ne
.mumkin e ku rêya rizgarî û emanetê bimeşe

* * *

:Riya jiyanê wiha ye
Li aliyekî gelîyê tarî yê nezanîne ye, û li aliyê din jî
ronahiya geş a hişmendiye ye
Dema ku em bi aqilmendî tevbigerin, em bi ewlehî li ser
rêya rizgariyê gav diavêjin û tiştê ku em hewce ne bi dest
.dixin

* * *

Tevahiya gerdûn afirandina îradeya îlahî ye, û gava ku
em xwe bi wê îradeya pîroz ve girêdidin, tiştê ku em hewce
.ne bê westan tê ba me

* * *

Dema ku mirov hewl didin ku bi mekanîzmaya tevlihev a
hestên mirovan re mijûl bibin, bêyî perwerdehiyek pêşwext,
.encam pir caran bi êş e
Kêmasîyên kes fêm dikin ku bextewarî di têgihîştina qanûna
tevgerîna mirovan de ye
Ji ber vê yekê ye ku hin kes pir caran bi heval û
endamên malbata xwe re gengeşe dikin; ew yê din fam
.nakin û kêmasiyên xwe yê şexsî nabînin

Girîng e ku em bi kiryarên xelet ên hezkiriyên xwe re
hevkariyê nekin, lê belê girîng e ku em bi kiryarên giyanî yên
.avaker bêdeng li hember wan kiryanan bisekinin
Her wiha girîng e ku em di mijûlbûna bi reftarên neasayî
.yên hezkiriyên xwe de serî li rêbazên tund nedin

* * *

Em ji aliyê nêçîrvanê jîr ve hatin xapandin. Em di avên
kêm kûr de ji bo hestek ewlehiyê ya derewîn diherikin, di
.heman demê de toreke nezanî ya kujer li dora me digire
Di avêtina torên masîgiriya yên rojane de, gelek kes tên
.girtin û tenê çend kes sax dimînin
Ey rehmeta bêdawî, me ji dafikên kujer ên şehwet,
armancên bêserûber û girêdanên dinyayî yên fetisandinê
!xilas bike

Werin em xwe bavêjin kûrahiya deryaya aram a giyanê
ku yekîtiya îlahî lê ye, û werin em ji zincîrên dîlgirtinê û
!koletiyê azad bibin

* * *

Mamoste Paramahansa, yek ji şagirtên xwe teşwîq kir û
:got

Eger tu bi rastî, dilsozî û evîna xwe ya ji bo Xwedê
bikaribî duayên xwe bigihînin Wî, wê demê ne girîng e ku
.şaşiyên te ji okyanûsê kûrtir û ji Hîmalaya bilindtir bin
Xwedê wê wan astengiyan ji rêya te rake, te ji barên
giran ên rabirdûyê azad bike, û xwesteka te ya dubarekirina
.şaşiyên berê wê winda bibe
Dibe ku carinan xwe di bin qatek stûr a tariyê de bibînin,
lê dîsa jî tu şewqek ji agirê herheyî dimînin
Tu dikarî şewatê veşêrî, lê tu nikarî wê ji holê rakî
* * *

Dilxweşkirina yên din bi gotinên xweş, ku ji niyetên baş
hatine teşwîqkirin û bi şîretên dilsoz tiştê ecêb e û
.nîşaneyê esaletê ye ku giyanên mezin dihewîne

Ji bo zirardayîna kesekî din bi rêya gotinên tûj, êşdar,
awirên henekdar, an pêşniyarên tirş, ev rêbazên şermok û
.acizker in ku mirovên dilo van serî li wan nadin
Sarkazm dibe alîkar ku ruhê serhildan û hêrsê di kesê
xerabkar de were eşkerekirin, lê gotinên dostane di wî de
poşmaniyê diafirînin, ev tê vê wateyê ku kes xeletiyên xwe
.nas dike û careke din wan dubare nake

* * *

Yek ji xwendekaran got: "Mamoste, min qet bawer
"?nekiriye ku bihuşt heye. Gelo ew der bi rastî jî heye
:Mamoste Paramahansa bersiv da
Belê, ew kesên ku ji Xwedê hez dikin û baweriya xwe"
pê tînin, dema mirin tê wan, diçin wê bihuştê. Di wê cîhana
eterî de, mirov dikare her tiştê ku dixwaze di cih de, bi hêza
".ramanê, pêk bîne
Laşê eterî ji ronahiya geş pêk tê. Di wan cîhanên ecêb
.de deng û ronahî hene ku ji niştecihên Erdê re nenas in

* * *

Divê bextewerî zêdetir û zêdetir di nav xwe de bê gerîn,
û kêmtir û kêmtir di tiştên madî de
Di hişê xwe de bextewar be, da ku tiştên derveyî
aramiya te têk nedin û te ji hevsengiyê dernexin
Bexteweriya hundirîn tekane xwestek e ku hêjayî
têkoşînê ye di vê jiyanê de, û sebir û biryardarî ji bo
bidestxistina wê bes in
Bextewarî textê Xwedê di hundirê mirov de ye

* * *

Gelek kes difikirin ku ew şiyar in, lê ew ne wusa ye
Ew piraniya wan bêhiş in Divê we bihîstibe ku ew kesên
ku di xewê de dimeşin û diqîrin "Agir! Agir!" an jî diaxivin û
.dersan didin
Piraniya mirovan wisa ne. Bê guman, mebesta min ne
ew kes in ku bi dilpakî dixwazin hişmendiya xwe ji xewa
.nezanîna giyanî şiyar bikin

Divê em ji bo şiyarkirina wan kesên ku xwe di bin
.xirbeyên tevgerên xelet û jiyana xelet de veşartine bixebitin
Ji bo vê yekê, divê em pêşî hişmendiya xwe ji
katakombên nezanînê zindî bikin û bînin ber ronahiya zanîna
.îlahî

* * *

Dostanî evîna Xwedê ye ku ji çavên evîndarên me
dibiriqe, û ew banga Wî ye ku em vegerin mala bihuştê da ku
.şirîniya yekîtiya herheyî bi evîna gerdûnî re tam bikin
Dostanî dengekî pîroz e ku gazî giyanan dike ku xwe ji
hişmendiya ego û xweperestiyê rizgar bikin ku me ji Xwedê û
.mirovahiyê vediqetîne

Dostaniya rastîn girêdanek pîroz e di navbera giyanên
hişmend de ku bi rêya dostaniya xwe evîna paqij a Xwedê û
.taybetmendiya pîroz ên giyanê kozmîk nîşan didin

Dostaniya rastîn berfireh û bêqûs e
Evîna xweperest bi kesekî taybetî re û dîrxistina yên din
astengiyeke mezin e li pêşîya dostaniyê

Divê sînorên evîne berfireh bibin da ku malbat, cîran û
.tevahiya cîhanê di nav xwe de bigirin

Dostê gerdûnî xwedî hizreke fireh e, ji mexlûqên Xwedê
hez dike, û evîna xwe bi comerdî li her derê ku diçe û li her
.derê ku berê xwe dide belav dike

Ev prensîbên hêja ji aliyê hemû mirovên mezin ve hatine
.jiyîn û parastin

Evîna malbatê perwerdehiya destpêkê ye ji bo danîna
bingehên dostaniya giyanî

Heman xwîn di damarên hemû mirovan û hemû nijadan
de diherike

Her çend em ji netewe û etnîsîteyên cuda bin jî, ji ber ku
em aîdî heman çavkaniya îlahî ne, em bi girêdanên gerdûnî
.ve girêdayî ne

* * *

Ruh nikare di bin hesinên çêkirî de were girtin ji ber ku
.ew di eslê xwe de gerdûnî û di aîdiyetê de gerdûnî ye

* * *

Eger em bixwazin carekê jî ji jiyanê kêfê werbigirin, dem
niha ye, ne sibê an sala bê
Amadekariya herî baş ji bo jiyanêke çêtir a sala bê,
.jiyanêke ahengdar, hevseng û bextewar a îsal e
Jiyanêke pêşerojê (li jiyanê piştî mirinê) tijî şahî û kêfan
bi şêwazê jiyanê me, awayê fikirîna me, û çawaniya tevger û
.tevgerîna me di vê jiyanê de ve girêdayî ye
Divê îro roja herî girîng û watedar a jiyanê me be

* * *

Medîtasyon ew amraz e ku pê re tebeqeyên ku rûyê
hişmendiya vedişêrin û tarî dikin tene rakirin, û bi karanîna
.wê kaniya herdemî ya kêfxweşiya îlahî diteqe
Meditasyon û rihetbûna bêtêmasî, an jî vekişîna
ramanan bi hişmendî ji hestên tevlihev, rêya rastîn û
bibandor e ji bo naskirina Xwedê. Ger em bikaribin her tiştî
bikin ji bilî meditasyonê, em ê kêfxweşiyek wekhevî
kêfxweşiya ku dema raman bêdeng in (di nav de aramiya
Xudanê we heye) û bi aştîya îlahî re lihevhatî ne (Ez aştîyê ji
.we re dihêlim) nebînin

Ev kêfxweşiya îlahî dikare bi karanîna rêbaza rast a
.konsantrasyon û meditasyonê were jiyîn

* * *

Eger li banê odeya xwe li deriyê bigerî, heta ku tu
rêbaza lêgerînê ya rast bikar neînî û li dîwêr nenêrî, tu wê
.nabînî, her çend tu bi salan bigerî jî

* * *

Roj wê were ku ez ji vê dinyayê xatir dixwazim, lê heta
ku ez li ser vê erdê bimînim, kêfxweşiya min a herî mezin ew
e ku ez ji kesên ku baweriya xwe bi min tînin re behsa
ecêbên Xwedê bikim, û daxwaza min ew e ku ez hesreta wan
ji bo wê ronahiya îlahî zêde bikim ku rehetî, azadî û ewlehiya
.bêhempa daye min

* * *

Dîroka gerdûnê, bi hemû hûrgiliyên xwe yên biçûk, di
kemerên bêdawîtiyê de tê parastin - ev dimensiyouneke din e.

Li vir, di vê cîhana sînordar de, em dirêjahî, firehî, stûrî û
bilindahîyê fam dikin, lê astek din heye ku ev dimensiyon tê
de tune ne. Her tişt di wê plana eterî de zelal e; her tişt
hişmendî û haydarbûn e. Hestê çêjê hestek e, her weha
hestê bêhnê jî. Hest , raman û laşên me hemî hişmendî ne. Û
çawa ku em dikarin di xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn
bikin, tam bikin û dest bidin, em dikarin van hemî hestan bi
hişmendî an hestek paqij û zelal di astên bilindtir de
.biceribînin

Ev tam ew e ku ez niha dibînim dema ku ez diaxivim Ez
ne di vê laş de me, lê belê ez beşek ji her tiştê ku heye me Û
tiştên ku ez dibînim ji bo min ew qas rast in wekî ku tu ji bo
min rast î

Divê mirov şiyar bibe da ku Xwedê li her derê bibîne û
ferqa di navbera xewn û rastiyê de bizanibe
Ez gelek caran bêdawîtiyê li cihê ku ez lê me dibînim, û
ez wî cihî di bêdawîtiyê de dibînim. Her tişt jiyanê ji wê
.çavkaniya bêdawî deyn dike

Dema ez zarok bûm, ez şev û roj rûdiniştim û dua dikir,
lê ne bersivêk û ne jî bersivkarek hebû
Ji aliyekî min mirovahî dît, û ji aliyê din bêdawî ku bi min
re neaxivî

Her çend min difikirî ku ez bi tenê me û her kesî min
terikandiye jî, Xwedê min terk nekir ji ber ku ew her gav bi
.dizî li kêleka min bû, li pişt raman û hestên min
Û gava min dest bi dîtina ronahiya di hundirê xwe de kir,
giyanê min bi awayekî sirrî bi bîhnexweşiya pîroz a îlahî tijî bû
Min rehên daran û şîrê wan di nav wan de diherikî didît,
û min xwe nêzîkî Xwedê hîs dikir ku teselî da min û dilê min
.aram kir

Min şev û roj car bi car dua û gazî kir, û gava tiştan ji bo
min şewq û wateya xwe winda kirin, min ji dinyayê û her
tiştê tê de, tevî bextewariyê, ji tirsê ku ew bextewariya madî

be, dev ji dinyayê berda, û min Xwedayê ku niha her û her bi
.min re ye dît

Dibe ku cîhan min biterikîne, lê Xwedê qet ji bo kêliyê
jî min biterikîne

Xwedê her tişt e Ev hol û gerdûn li dora wê mîna
wêneyên tevgerbar li ser perdeya hişmendiya min diherikin

Ez dinêrim û ji bilî giyanê pak, ronahiya zela û
hişmendiya nerm tiştê din nabînim

Laşê min, laşên te, û hemû tiştên li dinyayê ji wê
ronahiya îlahî derdikevin. Dema ku ez wê ronahiyê dibînim,
.ez tiştê din nabînim

Dema ku hûn li ekranê dinêrin, hûn wêneyên tevgerbar
dibînin, lê gava hûn paşde dinêrin (di sînemayek kevneşopî
de), hûn tenê tîrêjek ronahiyê dibînin ku li ser ekranê
.dibiriqe. Ev yek bêbawer xuya dike, lê rast e

Berê min li ser van tiştan diaxivî, lê niha ez bi kesên
bêxem an jî bêxem re naaxivim Lê Xwedê hişt ku ez vê carê
bi te re biaxivim Her tişt demkî ye Ji bo tiştê herheyî dua bike
* * *

Ji ber ku em ji cihekî ku em nizanin hatine vê dinyayê, ji
bo me xwezayî ye ku em li ser eslê û armanca jiyanê meraq
.bikin

Em li ser afirînerê vê dinyayê dibihîzin, em li ser wî
dixwînin, û tevahiya gerdûn hebûna hişê wî yê îlahî
.radigihîne

Herwekî ku parçe û amûrên piçûk û rast ên saetek piçûk
me dihêlin ku em heyranê çêkerê saetê bin

Herwekî ku makîneyên kargehê yên mezin û aloz me
matmayî dikin û heyranîyê ji bo dahênerê xwe çêdikin, her
weha gava em ecêbên xwezayê dibînin, em ji aqilê ku li pişt
:wan veşartî ye matmayî dimînin, û em meraq dikin

"?Kê şiklê wê yê geş û ber bi rojê ve da gulê"

Bêhn û bedewiya wê ji ku tê? Û pelên wê çawa bi ewqas
rastbûnek bêhempa hatine çêkirin û bi rengên ecêb û şad
?çawa hatine boyaxkirin

* * *

Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim, ez hebûna
te di hestên xwe yê herî kûr de hîs dikim, û ez te dibînim ku
.di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike, da ku ez ji bîhna te ya
pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîmanan, stêrkan, ramanan û hestan ve were ba
min. Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide û bihêle ku ez
.hebûna te di giyanê xwe de, li dora min û li her derê bibînim
Min di nav temen û serdeman de, li ser rêyên xwestek û
xeyalan li te geriyam, û niha ez fêr dikim ku tu di giyanê
.min de dijî û hestên min ên herî pîroz îlham didî
Êdî xwe ji min veneşêre li pişt gulên hestan, ramanan û
lêdana giyan
Giyane min bi gewherên şehrezayiya Xwe xemilîne, û
bayê bextewariya Xwe bide min, û tariya ku te ji çav û
.têgihîştina min vedişartîye ji min rake
Ey Tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn, û li pişt
tebeqeyên atmosferê û hemû hebûn û hebûnan î,
fısıltandinên evîna min qebûl bike û hebûna min bi evîna
.xwe, ronahiya xwe û aramiya xwe veşêre

* * *

Eger te hetta pîçek ji evîna îlahî hîs bikira, tu dê
kêfxweşîyeke bêwate û bêdawî biceribanda ku mirov nikare
.li ber xwe bide
Ji ber vê yekê girtina wê ji bo we dijwar dibe
Dema ku em bi Xwedê re di ahengekê de ne, têgihîştina
me bêdawî dibe û di nav kûrahiyên okyanûsê yê hebûna
.tevahî de dibe yek
Em kêfxweşîyeke mezin û evîna xwedayî ya bilind
tecrûbe dikin

* * *

Hin kes bi xwendina romanên trajîk ve girêdayî ne û wan
wekî materyalên xwendinê yê bijare dibînin, û hîs dikin ku
.ew ê heya dawîya jiyana xwe ji wan kêfê bistînin

Lê eger ew xwe analîz bikin, ew ê bibînin ku ew pir caran
ji ber xwendina domdar a wê celebê wêjeyê depresiyon û
.hêrs dibin

Ji ber vê depresyonê, dibe ku ew bixwazin dev ji vê
adetê berdin û li şûna wê adeta xwendina pirtûk û
materyalên giyanî çêbikin ku ramanên wan îlham dikin û
.hestên wan bi ramanên saxlem û bilind xurt dikin

Eger ew wê guhertinê bikin, ew ê bibînin ku jiyana wan
bi saya têgihîştina hişmend û biryardariyeke xurt rêyeke nû
.ya ecêb girtiye

Rast e ku em dikarin xwe pir zû biguherînin ger em
bixwazin, lê guhertina şêwaz û adetên salan hewldanek
.rastîn û îradeyek xurt hewce dike

Ji bo jîholêrakirina adeteke kevin û kûr, divê hemû hêzên
biryardariyê ber bi aliyekî din ve werin aktîfkirin heta ku
.adeta xirab bêbandor bibe û hêza wê bê felckirin

Piraniya mirovan sebir û aramiya pêwîst ji bo vê yekê
kêm dibînin. Lê divê mirov bizanibe ku tiştê ku mirov afirandî
.an kiriye dikare were jêbirin an jî betalkirin

* * *

Werin em sînorên egoyê berdin û di çîmenên berfireh û
berfireh ên pêşkeftina giyanî de bigerin

Û mîna karwanê demê, ku her tim li ser rêyên jiyanê
dimeşe, divê karwanê giyan jî li ser rêyên berfirehbûna herî
.mezin ber bi derdora giyanê îlahî ve bimeşe

Rihê înnîsiyatîfê ji bo pêkanîna erkên herî girîng ên jiyanê
.pir caran di bin kaviil û xirbeyên adetên mirovan de dimîne

Divê mirov xwe ji bandora bêhêvî ya wan adetan rizgar
bike û dest bi çandina tovên serkeftina ku ew dixwaze di axa
.jiyana xwe de bike

Jiyan nîrx û girîngiya xwe bi dest dixê dema ku em
peywirê herî lezgîn û bingeîn bi cih tînin: dîtina wate û nîrxa
.rastîn a hebûna xwe

Divê mirov fêm bike ku ev wêneyên kozmîk ên
.tevgerbar ên jiyanê bê sedem nayên nîşandan

Her roj em dîmenên nû dibînin, û her roj dersên nû tîne
ku divê em bi balkişandina ser armanca bilindtir a hebûna
mirovan fêr bibin: naskirina hebûna bilind a ku li pişt
.perdeya jiyane veşartî ye

* * *

Di Xwedê de hûn ê evîna hemû dilan, bicihanîna hesretê
û pêkanîna daxwazan bibînin. Her tiştê ku dinya dide we û
dûv re distîne, we di xemgînî, êş an bêhevîtiyê de dihêle,
hûn ê di Xwedê de bi rêjeyek pir mezintir û bêyî dilşikestin û
.xemgîniyê bibînin

* * *

Hin kes dibêjin divê em tenê xwe bispêrin aqil. Yê din jî
bawer dikin ku divê em hestên xwe têr bikin. Her du helwest
.jî tundrew in

Li gorî teoriyekê, ji bo misogerkirina tenduristî û
başbûna laş, baş e ku meriv bi rêkûpêk muayeneyên bijîşkî
bike, mîna ku car caran otomobîla we were kontrol kirin. Ev
mantiqî ye. Lê mirov ne makîne ne. Ger tenduristiya we ya
derûnî bi rewşa we ya fîzîkî ve girêdayî be, zû yan dereng hiş
dê ji hêla daxwazên laş ve bibe kole, û her cûre û mîqdarên
derman û dermankirinên din ên laşî bêbandor bike. Ev rave
dike çima em ji nexweşiyên bêderman dikişînin. Lawaziya
.laşî ji ber ku hiş red kiriye ku bibe serwerê laş, kûr bûye
Çêtir e ku meriv bi nermbûnê dest pê bike. Ger birînek
sivik li we çêbibe, hinekî iyodê bidin, lê tenê bi derman ve
girêdayî nebin. Tedbîrên maqûl bigirin heta ku hûn hêdî hêdî
.karibin bêtir û bêtir xwe bispêrin aqilê selîm

Mamosteyên mezin bi xwe dermanên ku di destpêkê de
ji giya û kîmyewiyên ku ji hêla Xwedê ve hatine afirandin
.hatine çêkirin, bi kar anîne

Derman û madeyên hişber ji bo mamosteyekî giyanî ne
pêwîst in, lê ji bo ku nîşan bide ku hêza Xwedê bi bêhejmar
awayan dixebite, ew carinan dikare hin amadekariyên bijîşkî
.bikar bîne

Di her rewşê de, serkeftin di hêza hişê de ye. Dema ku
hûn bigihîjin wê baweriyê ku hûn dikarin bêyî hemî
dermanan bêyî bandorên neyînî bijîn, hûn bi ser dikevin û li
.ser laşê xwe serdest dibin

* * *

Divê dostaniya ku em didin yê din ji dil were, û divê
hezkirin û hevkarîyê li ser rûyê erdê neyên nîşandan dema
.ku tiştên hundirîn berevajî vê yekê diyar dikin
Qanûna giyanî gelek rast û bi hêz e, û divê prensîbên
.giyanî neyên redkirin
Ji ber vê yekê, pir girîng e ku meriv hevalan nexapîne û
.xiyanet neke û ji sînorên dostaniyê dernekeve
Divê heval jî bizanibe kengê divê bi hevalê xwe re
hevkarîyê bike û kengê divê îradeya xwe bikar bîne û ji
.hevkarîya pê re dûr bisekine

* * *

Rûyê çerm hestên destdanê hîs nake; ew hest bi rastî di
mêjî de têne jiyîn, û mirov nikare tam bike, dest bide, bêhn
.bike, bibihîze, an bibîne ji bilî hiş
Em dikarin li ser rûyê zimanê xwe tamê hîs bikin, lê di
rastiyê de, ew mêjî ye ku wê tamê tomar dike. Bi heman
awayî, dema ku beşek ji laş birîndar dibe, êş bi giranî di hiş
.de tê hîskirin, ne di organa bandorbûyî de
Du mekanîzmayên me hene ji bo hîskirina êşê: demar û
stûna mejî. Hestkirin çêdibe dema ku mejî destûrê dide
danûstandinê di navbera demar û stûna mejî de. Heta ku
.mejî êşê nas neke, êş tune ye
Dema ku kesek di bin bandora kloroform an anesteziyê
de be, ew êşê hîs nakin ji ber ku hest nagihîjin mêjî. Li
dawiya demaran, mûyên zirav hene ku bi rêya wan sînyalên
êşê ji mejî re têne şandin. Anestezîk rê li ber veguhestina
.van sînyalên êşê digire

Mejî organa hestiyarî ya hiş e, û hemû hestên bedenî bi
rêya demaran û mejî bi xwe têne veguhestin hiş. Ji ber ku hiş
.bi mejî ve girêdayî ye, ew van hestan werdigire û şîrove dike

Hişek ku bi ramana erênî hatiye xurtkirin, kêmtir ji
hestên kêf û êşê bandor dibe. Ew ji van hestan haydar e lê bi
.wan ve girêdayî nîne

* * *

:Arşîv - Ji Kêlekê Ber Bi Lûtkeyê Ve
Çîrokeke serkeftinê wekî ku ji hêla aqilmend
Paramhansa Yogananda ve hatiye vegotin
Ev çîrokeke rast e ku li ser kesekî hatiye wergerandin)
ku bi berdewamî têk diçû, lê bi pratîkkirina ramana afirîner û
pejirandina erênî, ew di dawiyê de karîbû li ser sedemên
têkçûna xwe bi ser bikeve û karîbû serkeftinê bi îradeya xwe
(ve girêbide
Herwekî ku mirovên bi xwezayê serkeftî hene, her wiha
mirovên ku bi adetî têk diçin jî hene
Heval û xwendekarê min (S) ji dayikbûnê ve têkçûyî bû.
Rast e ku ew kurekî jîr, xebatkar û bi hewes bû ku pere
gezenc bike, lê gava ku wî li ser kar an kariyerek difikirî,
.faktorên têkçûnê ji destpêkê ve li dora wî bûn
Rojekê ew destên vala hat ba min, ji aliyê deyndaran ve
hat şopandin, ji aliyê hevalan ve hat terikandin, şîret ji min
.xwest

:Min sedema wê giriyê wî pirsî, wî got
Birêz, ez têkçûyî me. Ji ber hin sedeman ez nizanim,"
gava ku ez dest bi karekî dikim, ez wî winda dikim, û cihê ku
ez lê dixebitim jî zîrarê dibîne. Kardêr piştî demek kurt karê
xwe winda dike. Ji ber vê yekê, ez ji lêgerîna kar ditirsim ji
ber tîrsa têkbirina berjewendiyên kardêrên ku dê min bigirin,
ku ez ê kar nekim, ji ber bêistîqrariya min a têkçûyî ez
piştrast im ku ez ê bê guman karê xwe winda bikim ji ber ku
pargîdaniya ku dê min bigire dê îflasê îlan bike û deriyên
xwe bigire, û di encamê de min ji kar derxîne. Ji ber vê yekê,
mafê min tune ku ez bibim sedema hilweşandina karsaziyên
".kesên din tenê ji ber girêdana min bi wan re

Min karîbû li şîrketeke biçûk karekî jê re bibînim û jê
xwest ku her şev, berî razanê û her wiha dema şiyarbûnê, vê
:gotina jêrîn ji xwe re dubare bike
Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe de serkeftîtir"

"dibim

Mehek derbas bû, û (S) min hişyar kir: "Birêz, şîrketa ku
te kar dikir bêistîqrar dibe û rewşa wê ne xweş e, ez ji we
rica dikim ku hûn min ji wê derxin berî ku ew bi tevahî
hilweşe, ji ber ku ez ê her çi dibe bila bibe dema ku şîrket têk
biçe karê xwe winda bikim. Lê îstifaya min a niha dibe ku
şîrketê ji çarenûsa neçar û tirsna a ji ber dudiliyên min ên
".bêbext xilas bike

Min kenîya, min guh neda gotinên (S), û li şûna wê min
jê xwest ku berdewam bike li ser tekez kirina li ser xala xwe
û karê xwe bidomîne. Çend hefte şûnda, ew êvarekê hat ba
:min û bi axînekê got

"Tam tiştê ku ez jê ditirsiyam qewimî"

"?Wê jê pirsî, "Çi bûye

Wî got, "Kompanî tam wekî ku min ji we re got û wekî ku

".min pêşbînî kir hilweşiya

Min bi nerazîbûnê jê re got: "Ma ne rast e ku dema te ji
xwe re piştrast dikir, 'Roj bi roj û her roj ez di warê karê xwe
de serfiraztir dibim', tu bi rastî wan gotinan mîna papaxan
dubare dikirî? Û ku heşt pêyek gumanê xwe di qatên mejiyê
te de digirt, da ku tu ji xwe re bibêjî: 'Ey bêaqil, rewşa te her
"!ku hewl didî xwe ji serkeftinê razî bikî jî xirabtir dibe

«.Wî bersiv da: «Belê, bi rastî jî ev e ya ku diqewime
şîret kir ku meriv ji lertzîn û ramanên neyînî yên giran (S)

xilas bibe gava ku ew di hişê wî de xuya dibin, nemaze di
dema dubarekirina pejirandina erênî de, ji ber ku hişê
hişmend bi baweriyek xurt dikare bandorê li hişê binhiş an jî
nehîşmend bike, ku ev jî, bi rêya qanûna rezonansa
.magnetîkî, bi hêza adetê bandorê li hişê hişmend dike

Min lê zêde kir: "Piştrastkirina dubare ya raman û
adetên erênî heta ku ew di hişê binhiş de belav bibin û kok

bidin, ji bo rakirina astengiyên derûnî yê binhiş ên mîrasgirtî an wergirtî bes e. Heta ku raman û hestên bêhêvîbûn û dilşikestinê di hişê hişmend an binhiş de bicîh bibin, tu rêyek ji bo serketinê tune ye. Di nav şertên serketinê de xwedîbûna şiyana afirîner, şert û mercên guncan û meylên xwerû hene. Ger hûn bikaribin hişmendiya bilind bi şiyaneke wê yê bêdawî dest bidin, wê hingê hûn dikarin ji bo wê serkeftinê ku hûn jî ji we direve û hûn nekarin ".wê bigirin, derfetên nû biafirînin

Û min karî alîkariya (S) bikim ku karekî din bibîne, ji yê yekem mezintir. Lê piştî şeş mehan (ku ev dirêjtirîn dema ku hevalê me lê xebitî bû), wî piştî nîvroyek ji min re got: "Rewşa şirketê bi lez xirab dibe, ji kerema xwe zû ji min xilas ".bibin

Min guh neda fikarên wî, lê min jê xwest ku bi karê xwe berdewam bike. Çend hefte şûnda, (S) bi kenekî ji min re got: "Karê duyemîn ê ku te ji bo min peyda kir, birêz, bi bayê "!çû

Min bi aramî got, "Netirse, ez ê ji te re karekî din ".bibînim

Wî bersiv da: "Belê, birêz, heta ku hûn ji ber têkiliya min bi xwediyê wê re şirketek din hilweşînin, ez ne li dijî wê ".me

Bi hewildaneke berdewam, min ji bo (S) li şirketeke mezin karekî pir baş dît. Salek derbas bû û tiştek çênebû, her çend (S) her hefte hewl da ku ji tirsê ku ew mîna yê berê .wêran bibe, ji şirketê derkeve

Di dawiyê de, min jê xwest ku pereyên xwe di karê xwe de veberhêne, û ew tirsîya û bi matmayî li min nihêrî û got: "Ma ev tiştê ku tu şîretê li min dikî ye? Ma tu nafikirî ku ez ê pereyên ku min bi zehmetî berhev kirine wîndî bikim ger ez "?wan veberhênim

Wê bi bawerî piştrast kir: "Divê tu pere û enerjiya xwe di projeyek baş de, wek navendeke xwarinê ya herêmî ku

veberhênanek mezin hewce nake, veberhênî, û ez ji
"serkeftina te piştrast im
Di nav çend salan de, (S) bû xwediye gelek milk û
.depoyên mezin

Gava ku ew ji serkeftina xwe piştrast bû, wî xwe di her
tiştê ku fikir de serkeftî dît. Rojekê wî ji min re bi ken got: "Bi
saya Xwedê û alîkariya te, ez ji têkçûyî veguherîm mirovekî
serkeftî. Min li hember têkçûnê serket û fêhm kir ku têkçûna
min a berdewam bi rastî ji ber nebûna têgihîştina erkê min
bû. Lê ez nizanîm piştî ku min ji ber dudiliyên xwe yê
têkçûyî karê yê din wêran kir, min çawa karîbû bi ser
".bikevim

Ji ber vê yekê min jê re şîrove kir: "Te sedema
hilweşandina berjewendiyên ku tu ji bo wan dixebitî nebûye.
Qanûna kişandinê ya ku mirovan birêve dibe, li ser bingeha
lerizînê wekhev, bi awayekî neyînî an erênî dixebite
".(wekhevî dikişîne hevwaterê)

Xwezaya te ya bi kêmasî te kişand ber bi şirketê ku
jixwe li ber hilweşînê bûn, û berevajî vê yekê, tu têkçûyî
bûyî, û şirket jî li ber hilweşînê bûn Li gorî qanûna kişandina
hevbeş, tu û ew şirket di heman demê de ji girê têkçûnê
.ketin xwarê û li zinaran ketin

Exlaqê vê çîrokê ew e ku serkeftina rastîn di afirandina
tiştê ku mirov hewce dike de ye, bi rêya îradeyê, bi
şiyarkirina hêza bêdawî ya hişmendiya bilind. Ev hêz dikare
bi fêrbûna awayê rast ê meditasyon û ramana erênî û
afirîner ji bo bidestxistina tenduristî, serkeftin, aqil û
.bextewariyê were şiyarkirin

* * *

Pencereya ronahiyê
Di demên berê yê dûr de, çirayek veşartî li ba min
hebû û ez bi baldarî di bêdengiya tariya hundirîn de
dimeşiyam

Û gava min tîrêjek veşartî di tariyê re şand, min masiyên
piçûk ên ramanên îlhamê dîtin ku bi ronahiya biriqok ve
hatin eşkerekirin

Min ew masî wek tehl bikar anîn da ku masiyên
hişmendiya xwe ya mezintir bigirim, lê gelek ji wan reviyên û
.li pişt çembera piçûk a ronahiyê winda bûn
Û ji şopînerên te yên dilsoz û dilsoz, yên ku bi stranên
zîvîn û xewnên zêrîn dewlemend in, min bi pereyê evînê
toreke ronî ya hestên giyan kirî û wan bi hev ve girêda. Min
okyanûsa şehrezayiya te paqij kir û masiyên piçûk û komên
hestên bextewar û gewherên hêja yên bîranînên pîroz girtin
ku min demek dirêj winda kiribûn û bêriya wan kiribûn, û min
her weha tiştên ku xezîneyên cîhanê nikarin wekhev bikin bi
.dest xistin

* * *

Di vê dinyayê de em xuya dikin ku di deryayeke
zehmetiyan de noq bûne
Xwedê me bi gelek awayan diceribîne Ew qelsiyên me
nîşanî me dide da ku em wan nas bikin û wan veguherînin
.hêz

Carinan ew ceribandinên dijwar dişîne me ku xuya dikin
ji kapasîteya me ya tehemûlkirinê wêdetir in, lê şagirtê jîr
:dibêje

Ez te dixwazim, Xudan, û tişteke dê li ber lêgerîna min a"
:ji bo te nebe asteng. Duayên dilê min ev in
Bi jibîrkirina hebûna te û jibîrkirina behskirina te min"
".neceribîne

Paşê Xwedê tê û me ji vê xewna acizker şiyar dike, û her
.lêgerîner dê zû yan dereng wê ceribandina ecêb bistîne
* * *

Mirov dikare pêşniyarên erênî bide xwe ku bandorek
erênî li ser hişê binhiş bike, ku ev jî bandorê li ser hişê
.hişmend dike

Pêşniyarên neyînî, çi ji hêla kesekî/ê ve bîn çêkirin çi jî ji
kesekî/ê din bîn, ji bo mêjî zirardar in û divê ji wan dûr
.bisekinin

Ruhên tarî (xeyal) hene ku di fezayê de digerin û li hiş û
.laşên xwe digerin da ku bigihîjin xwestek û armancên xwe
Ji ber vê yekê, divê mirov ji serdestiya giyanên weha
.haydar be û hişê xwe bi erênî û ramanên baş mijûl bike
Divê hiş vala nemîne. Bê guman, ev ji amadekirina hiş ji
bo wergirtina îlham û lerizînên bilindtir di dema meditasyonê
.de cuda ye

* * *

Dema ku pere wekî pîvanek bextewariyê were
hesibandin, ew di rastiyê de bêbextiyê tîne, ji ber ku ew di
navbera endamên heman malbatê de çavnebarî, çavbirçîtî û
.nakokî diafirîne

Jiyan ji bo her kesî çêtir dibûya ger ew hêsantir ba. Ji ber
.vê yekê mamoste jiyanekê hêsantir teşwîq dikin
Heke gengaz be, çêtir e ku meriv ji bajarên mezin dûr
bisekine, ji ber ku niştecihên bajêr pir caran bi deng
dorpêçkirî ne, di heman demê de mirov di civakên piçûktir
.de xwe azadtir û enerjîktir hîs dike

Mixabin, gelek niştecihên bajêr ji bo pêşxistin û
xwedîkirina meylên xwe yên giyanî pir kar nakin, û hin ji wan
dibin tengav û jiyaneke hema hema mekanîkî dijîn. Lêbelê,
kesên ku dikarin jiyanê bajêr bi giyanîbûnê re li hev bikin ger
.bixwazin

Heta ku mirov Xwedê neyne nav jiyanê xwe û
hevsengiyek bibandor çêneke, pirsgirêk dê werin serê wî/wê
.bêyî ku şêwaza jiyanê wî/wê çi be

* * *

Mirov dikare di kulubeyek biçûk de bextewar be, û heta
di qesreke luks de jî dikare bibe qurbanê xem û bêbextiyê
Luks û xweşiya zêde di nav tiştên madî de, pir caran
.bextewariyê ji giyan dûr dixê, li şûna ku bîne

Kesê ku ji bo bextewariya xwe xwe dispêre têrkirina
xwestekên xwe, nikare wê bextewariyê bi dest bixe, ji ber ku
di vê rewşê de bextewarî bi tiştekî ve girêdayî ye ku ew hêvî
.dike ku di pêşerojê de bi dest bixe
Ew bi bextewariyê re dilîze û hewl dide ku wê qezenc
bike bêyî ku qet bigihêje wê, mîna kesekî ku li çolê li dû
.leyizeke avê diçe

* * *

Xewa têrker dibe alîkar ku laş bi enerjîyê peyda bibe, lê
xewa zêde laş heta wê astê westandiye ku mirov naxwaze
.tevahiya rojê bixebite, lê dibe ku xwe bi zehmetî kaş bike
Yek rê ji bo xilasbûna ji westandinê ew e ku laş bi
.oksîjenê were gihandin, ango bi oksîjenê were dabînkirin
Dema ku hûn westiyayî bin, li şûna ku hûn biçin
metbexê ji bo xwarinek sivik, deh an panzdeh deqeyan
derkevin derve û kûr bêhna xwe bidin, nefeseke kûr bikşînin
.û bêhna xwe berdin

Ev çend caran dubare bike. Zû an bi zorê nefes negire,
lê bi awayekî rehet, hêdî û kûr nefes negire. Piştî vê demê li
hewayaya vekirî, tu dê xwe enerjîk hîs bikî û bibînî ku
.westandin wînda bûye

* * *

Baxçeyê Jiyane

Ez ê hemû hêzên ku Xwedê dane min bi awayekî rast û
sûdmend bikar bînim
Xwedê dê alîkariya min bike ger ez alîkariya xwe bikim,
.dua bike ku ew hewlên min bi serkeftinê tacîdar bike
Min têkçûn di goristana duh de veşart û veşart. Îro ez ê
bi hewldana xwe ya afirîner a nû baxçeyê jiyana xwe biçînim
û di axa wê de tovên şehrezayî, tenduristî, serfirazî û
.bextewariyê biçînim
Ez ê tovan bi ava baweriya bi Xwedê û baweriya bi xwe
av bidim, û ez ê li benda Xwedayê Comerd bimînim ku
.berhemeke zêde bide min

Tew eger ez berhemê neçînim jî, ez ê dîsa jî ji bo
razîbûna ku min ji hewildana xwe ya herî baş bi dest xistiye
.spasdar bim

Ez ê ji Xwedê re şikir bikim ku ez dikarim dîsa û dîsa
biceribînim heta ku ez bi alîkariya Wî biserkevim, û ez ê ji wî
re şikir bikim ji bo pêkanîna daxwazên min ên herî delal û
.daxwazên min ên bilind

* * *

Heger mêr û jin xwezaya hevdu fêm nekin, ew ê bi
êşeke psîkolojîk a bêdawî hevdu êşkence bikin
Divê her yek ji wan hemû hewla xwe bide da ku di
navbera aqil û hestan de hevsengiyek çêbike, da ku ew bibin
.kesekî/ê dorfireh

* * *

Ji bo parastina laşê mirovan, hest hatine dayîn. Bêyî
hest, mirov dikare bêyî ku hay jê hebe birîndariyek giran
.bibîne an jî bişewite
Ajalan ev şiyana ku mirov hene pêş nexistine, û ji ber vê
yekê hesta wan a êşê kêmtir e; wekî din, zilma ku bi rêbazên
diyarkirî yên kuştin û qirkirinê li wan tê kirin dê bêtehemul
!be. Kevjalek zindî tê avêtin ava kelandî
Ji ber ku hem êş û hem jî kêf afirandinên hiş in, êşa laşî
dikare bi pratîkkirina kontrola hişê were sivikkirin. Wê demê
mirov dikare hestek wekî nîşaneyek rewşek neasayî, bêyî ku
.êşê hîs bike, biceribîne

Hesasiyeta zêde li hember kêf û êşê bandora wan xurt
dike, lê kêmbûna hesasiyetê mirov kêmtir ji êşê bandor dike
.û kêmtir teslîm û koleyê kêfê hestî dike

Min beden û hişê xwe perwerde kir ku li hember
teşwîqan kêmtir hesas bibin, û min xwe ji balkişandinên
hestyarî azad dît. Ev perwerde rêya rizgarbûnê ji bandora
.hestan û daxwazên wan ên bêdawî ye
Yek ji bijîşkan xwedî hêzeke derûnî ya ewqas mezin bû
!ku ew karîbû emeliyateke xeternak li ser xwe bike

Bê guman, ev ji bo hişek ku bi girêdanên fîzîkî ve hatiye
kolekirin ne mimkun e. Lê bi perwerdeyê re, hiş dikare bihêz
û tirsnaq bibe. Her ku mirov hişê xwe bêtir perwerde û safî
.bike, ew qas dikare wê kontrol bike
Zarokekî xerabkirî an jî şadkirî ji ber zirara herî biçûk jî
pir diêşe, lê zarokekî ku bi sebir û berxwedanê hatiye
perwerdekirin, kêr daran di ber birînên giran de di êşê de
.paşve dikişê an jî paşve dikişê

Lêdan ji kûrahiya ruh

Mamoste: Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

Ey aramiya herheyî

Min ji hêrsa dijwar biparêze ku demarên min dihejîne û
şaneyên mejiyê min dişewitîne

Bila ez dev ji adetê hêrsê berdim, ku ji min û hevalên
min re bêbextiyê tîne

Ya Xudan, bila ez xwe nexim nav provokasyonên
xweperest ên ku min ji hezkirina hezkiriyên min dûr dixin.

Bila ez bi zanebûn her tiştê ku şiddeta wan zêde dike
peyda nekim û hêrsa xwe zêde nekim.

Ey Xudanê aramiya pîroz, dema ku ez bi hêrs û hêrsê
dişewitim, neynika şermezarkirinê deyne ber min, ku ez tê
de kirêtiya xwe bibînim, ku ji hestên bêzar û hêrsbûyî
çêbûye!

Naxwazim li ber çavên yê din kirêt xuya bikim, bi
rûyekî ji hêrsa dijwar xirabbûyî

Ezê zehmetiyên jiyanê bi raman û kiryarên evîne çareser
bikim, ne bi nefret û kîn

Min pêroz bike da ku ez bikaribim birînên hêrsa di hundurê xwe de bi melhema xwerêzgirtinê qenc bikim, û birînên hêrsa yên din bi melhema nermî, dilovanî û aramiyê qenc bikim.

Vegerandina Şefafiyetê

Bila tîrêjên evîna Te, ey Xudan, bê îstîsna, bi awayekî wekhev li ser hemû endamên malbata Te ya kozmîk bibiriqin.

Mirovahiyê şefafiyeta xwe winda kiriye, di têgihîştinê de hêdî bûye, nikare ronahiya te werbigire, û ev bi xwe ye. Alîkariya me bike ku em mijê xeletiyê ji neynika têgihîştina xwe ya rastîn paqij bikin.

Berxwedana me ya giyanî qels û lawaz e, ji ber vê yekê, ey Xudan, hêza xwe bişîne nav endamên me da ku em bikarin buhara tarî û stûr a ku şefafiyeta me nixumandiye û rê li ber herikîna azad a ronahiya te ya şîfayê girtiye, belav bikin.

Ax, xwezî em bikaribana bibin neynikên zelal û geş, ku wêneya te ya paqij û geş nîşan bidin!

Bila ez xwe di her kesî de bibînim

Bila ez bizanibim ku bêyî kerema Te û şehrezayiya Te, dibe ku ez seqet, bizmar, an kor bûma. Û her çend ev tiştê ku ez heq dikir bûya jî, min ê bêriya şîfayê bikira û bi coş lê bigeriyama.

Dayê Pîroz, gava ez mirovên ku endamên wan şikestî ne an jî bi xemgîniyê bargiran in dibînim, bila ez hîs bikim ku ew giyanê te yê herheyî ye ku di beden û giyanên wan de êş dikişîne.

Xwedêyo, min pêroz bike da ku ez bikaribim hestên hemû birayên xwe hîs bikim û da ku ez bikaribim hewl bidim

ku wan ji êşên wan rizgar bikim, mîna ku ez hewl didim xwe azad bikim.

Her ku ez hesreta yên din dikim, têdikoşim, digirîm û ji bo yên din dikenim, divê ez xwe di her kesî de bibînim

Bibe çirayek ji aqilê min re

Eger qeyika hişê min nêzîkî zinaranên xeternak ên xwestekên çavbirçî bibe, ku ji aliyê bahozên nezanîne ve tê ajotin, wê hingê min hişyar bike, ey tu yê ku çiraya şehrezayiya îlahî yî.

Ez her tim li peravên edaleta te û penageha ewle ya ewlehiya te digerim!

melodiyên milyaketî

Gopalê efsûnî yê meditasyonê li hemû dangan da û ew veguherand dengê resen ê Om ku di rêyên stêrkan de, li seranserê erdê û di nav avê de diherikî.

Ey Ruh, xwe bi dengê Om ji min re eşkere bike: banga gerdûnê ji bo perestîna û hizirkirinê

Hemû tevnên laşê min û hemû tîlên demarên min bi ahengek mezin melodiyên milyaketî yên Om distirên.

Dua rojane ji bo rêberiya pêroz

Xudan, ez ê îradeya xwe bi awayekî rast û dilsoz bikar bînim û bixebitim, lê têgihîştin, îrade û kiryarên xwe ber bi aliyê rast ve bigerînim da ku ez bikaribim her tiştê ku divê bikim bikim.

Bîhna rûmetê

Ez bi destên girtî, serên xwar û dilê tijî bîhna rêzgirtinê nêzîkî te dibim

Ji dilê bawermendên te min esansa hesreta bîhnxweş
derxist û bi dilopên şil ên ji çavên xwe tevlihev kir.

Bi wê ava pîroz ez ê lingên te yên pembe bişom

Tu bav û dayika min î, û ez zaroka te me

Tu rêberê rêber î ku ez guh didim gotinên te û bi
dilxwazî guh didim fermanên te

Were, ey şahiya xwedayî

Ey Dayika Gerdûnî, bibe tekane agir di dilê me de û
tariya giyanên me belav bike

Û di hêstirên evîna me ji bo te de, evîna me ji bo tiştên
dinyayî bişo

Û bi kêfxweşiya peymanî me ya bi te re, xemgînî û êşên
me carekê û her û her ji holê rake

Dilên me yên biçûk veguherînin dilekî mezin ku bikaribe
hebûna te ya tevahî bicîh bike

Û di neynika xwezaya te ya pîroz de, bila em xwe
bêkêmasî û pak bibînin

Bila agirê evîna me ji bo te ji agirê xwestekên erdî
bilindtir bibe

Bi milyonan ceribandî xwe wek te vedişêrin û bi
berdewamî me dixapînin

Were, ey şahiya saf! Bila hemû hesreta min a germ ji bo
te bikeve hundir.

Di şevên tarî yên nezanîna min de bibe gerstêrka aram,
û destê min bigire û min bi ewlehî vegeirîne stargeha xwe ya
ewle û parastî!

Sondxwarina şagirt

Ez ê bi dîlnizmiyê serbilindiyê bi ser bixim

Û nefret bi evînê re

Heyecanê bi rêya aramiyê

Xweperestî bi comerdî tê guhertin

Û xerabî bi qencyê re

Nezanîya zanînê,

Û xem bike, di aramiya hizirkirinê de, li ser te ye, ey
Xwedayê min

Min ji xerabiyê dûr bixe

Ya Xudan, min biparêze, da ku ez xerabiyê nebihîzim, ne
xerabiyê bibînim, ne xerabiyê bêjim, ne xerabiyê nefes
bikim, ne destê xwe bidim xerabiyê û ne jî xerabiyê hîs
bikim.

Ez ne li xerabiyê difikirim, ne jî li xewnên xerabiyê

Dua ji bo Ronahiya Mezin

Ey Xwedayê Qraliyetê, ey Eslê Hebûnê û Ruhê Gerdûnê,
ey Dostê Dostan! Sirên hebûna min ji min re eşkere bike.
Fêrî min bike ka ez çawa dikarim di bêdengî, aramî û
hişyariyê de Te biperêzim.

Di aramiya giyanê min de, min binav bike da ku ez
hebûna te ya herheyî di hundirê min û li dora min de fam
bikim

Ez gelek hesreta naskirina te heye, ey tu yê ku bêhemta
te tune ye, ey tu yê bêhempa û bi rûmet ê ku hêjayî hemû
rêz û teqdîrê yî!

Kulîlkên nostaljiyê

Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên teze

Ya Xudan, roja ku ez ê ji wan gulan guldesteyek kesk
birêxim û deynim ber lingên te lez bike.

Dua berî xwarinê

Ya Xudan, vê xwarinê qebûl bike, wê pîroz bike, û
nehêle ku xwarina bêxwarin wê qirêj bike.

Xwarin ji te tê ba me û ji bo parastina laşê te yê fîzîkî
hatiye çêkirin. Wê bi ruhê xwe pîroz bike da ku ew bibe
ruhek ku me biparêze û xurt bike.

Tu gula îlahî ya bêkêmasî yî, tijî jiyan, kerem û bedewiyê
yî, û em jî pelên wê ne. Giyanên me bi bîhna bîhnxweş a
hebûna te ya comerd tijî bike.

Bayê hesreta me

Çîpên dilên me veke û bîhnxweşiya wan a ku li pişt
şebekeyên pelên pembe girtî ye berde, da ku bayên
têgihîştinên me yên giyanî bîhnxweşan hilgirin û wan bibin
perestgeha te ya pîroz.

Ey Tu yê ku hêjayî hemû perestin û perestîyê yî!

Em dixwazin bayê hesreta me li ser lingên te yên pîroz
bifire

Çirçirkên ji bêdawîtiyê

Dengê bêdawî bi dengê nerm û nizm li min nihêrî û
got:

"Min di hemû temenên xewa te de di guhê te de bi çirpe
gotiye: 'Hişyar be!' Û niha te xewa xwe terk kiriye; Ez ji te re
dibêjim: Birayên xwe hişyar bike. Bi min re bixebite, da ku
hemû peyva min bibihîzin."

Loma min soz da û got:

"Ez ê hemû hewla xwe bidim ku banga te belav bikim û peyama te belav bikim, û gava ku ez ji şiklê xwe yê dinyayî derkevim, ez ê dengê te yê herheyî deyn bikim da ku ji dilên ahengdar re biçirpînim: Guh bidin sirûdên wî yên îlahî yên rehetiya giyanî, çimkî ew her gav gazî te dike."

Ez ê li benda hemû birayên xwe yên bêhejmar û xwişkên xwe bimînim dema ku ew hêdî hêdî di meşek dirêj û dirêj de ber bi armanca pîroz a xwenasînê ve dimeşin, û bi rêya 'Çiftên ji Bêdawîtiyê' ez ê bi dengekî nizm ji wan re bibêjim: 'Hişyar bin, birayên min û xwişkên min, û werin em li pey dengê Wî yê ku bê rawestan gazî me dike, biçin û em bi hev re vegerin mala bihuştê'.

Tu kaniya evînê yî

Tu çavkaniya evîna erdî û ezmanî yî

Tu ew bav î ku zarokên xwe diparêze û ew dayik î ku bêdawî dîlovaniyê li wan dike

Tu ew zarokê biçûk î ku dema gotinên evînê ji dê û bavê xwe re dibêje, bi dengekî nizm diaxive

Tu aheng û dilsoziya bêkêmahî di navbera evîndaran de yî

Tu bi rêzgirtina ji efendiyê wî re xulam paqij dikî û têkiliyên hezkirinê di navbera hevalan de xurt dikî

Te ez bi hemû şêweyên evînê şuştim, ji ber vê yekê ez hatim ku bi hemû hestên di giyanê xwe de û bi hemû evîn û hesreta di dilê xwe de ji te hez bikim, ey tu yê ku hêjayî hemû evîn, perestî û rêzgirtinê yî!

Strana Evîna Herheyî

Ez têlên lîra dilê xwe aheng dikim da ku dîsa stranek
kevin lêxim: Çîroka Evîna Min a Yekem

Ey Ruhê Îlahî, ez melodiyan nû ji Ruhê Bakire pêşkêşî te
dikim: medleyên resen li gorî awazên evîna min a herheyî ji
bo te.

Pêlên îlahîyan min li gor rîtma kozmîk a okyanûsa te ya
bêdawî direqisin, û min li ser pêlên şahiyek bêdawî ber bi
peravên te yê herî dûr ve dihejin.

Ey melodiya deryayan, ewqas aram û aram, bi dengekî
nizm strana bêriya dayika xwedayî ya herheyî ji min re
bibêje

Ey strana evîna bêdawî! Min di nav nivîna melodiya de
bihejin û bila xew çavên min xemilîne dema ku ez li ser
singê dayika xwe ya diloan a îlahî aramiyê distînim.

Ji xezîneya bîranînan, min xezîneya pîroz, tevî belge û
sozên ku te dane min, derxist û ew bi zêrê evînê
veguherand. Bi wê, min li ser firehiya giyanê xwe qesrek
mezin ava kir ku hêjayî textê te yê bi heybet e. Û niha ez li
benda hatina te me.

Ey mêvanê xwedayî yê bi heybet û bi heybet, niha ez
nêzîkbûna te ya ber bi textê dilê xwe, ku bi kêfxweşiya herî
mezin tijî ye, hîs dikim.

Parçeyên xewnên min ên elmas ên şikestî, ku di bin
girên tariya kevînar de hatine veşartin, ji şewqa serdana te
dibiriqin.

Ji hebûna min a ekstazîk, îlahîyan bédeng ên şikirdariyê
bi herikîneke berdewam diherikin

Ji kerema xwe çelenkên pêşwaziyê yê ku min bi taybetî
ji bo we ji gul û gulên dilsoziya xwe ya herheyî çêkirine qebûl
bikin!

Di baxçeyê dilê min de

Mêşhingiva hişê min difire baxçeyê dûrî dilê min, bi bayê evîna min difire û bi mirwarên şîlbûna te ya şîrîn xemilandî ye.

Min ji bo we lîlîyên ecêb ên têgihîştina giyanî û nergîsên zer çandine da ku hêsirên tobeya min bihewînin, binefşên nazik ên xeyalên dilnizmiyê, û gulberojên fireh ji bo têgihîştina giyan.

Ji te re, darên ramanên min fêkiyên xweş ên duayên bîhnexweş pêşkêş dikin, bi destên dilnizm ên şaxên nerm û şilî.

Û di baxçeyê dilê min de, mêşhingiveke ramanên min, serxweş, di nav pêşkêşên nektarê paqij de ji te re digere.

Deriyên vekirî

Ey Xudan, dema ez kor bûm, min yek deriyî jî nedît ku ber bi te ve biçe

Te çavên min qenc kirin, û niha ez li her derê deriyên vekirî dibînim:

Di dilê kulîlkan de, di nav dengên dostaniyê û bîranîna ceribandinên hêja û esilzade de, her fısıltandina duayên min rêyek nû vedike ber bi perestgeha hebûna te ya bêdawî ve!

Strana giyanê min

Di nalîna kemanê de, di dengê harpê de, û di fısıltandina ramanên xwe yên geş de, min dengvedana melodiyan te bihîst. Loma min perdeya dengên erdî yên qelew kişand û bi serxweşî li dengê te yê esmanî guhdarî kir, ey stranbêjê îlahî.

Ey melodiya giyanê min ê efsûnî, min di dawiyê de li te guhdarî kir

Te ez ji xewa min a kevin şiyar kirim

Û li vir ez guldesteyên melodî û awazên bêrîkirina xwe yên ku bêriya te dikin, li ser gorîgeha te ya pîroz datînim.

Aştî li ser te be

Serkeftina manewî ya bêhempa

"Hûn dersên felsefeyê yên di pirtûkên xwe yên dersê de paşguh dikin. Wisa dixuye ku hûn ji bo derbaskirina azmûnan bêyî ku hewla pêwîst bidin, xwe dispêrin 'têgihîştinê'. Lê heya ku hûn bi awayekî pratîkî û bibandor nexwînin, ez ê bi xwe piştrast bikim ku hûn di vê mijarê de têk diçin."

Profesor Joshai, profesorek li Koleja Serampur (Hindistan), bi van gotinên tund li min axivî: Neserketina min di azmûna wî ya nivîskî ya dawîn de tê wê wateyê ku ez nikarim beşdarî azmûnên dawîn ên li Zanîngeha Kalkutta bibim, ku Koleja Serampur wekî yek ji şaxên xwe destnîşan kiribû. Qanûna damezrandî li zanîngehên Hindistanê ew e ku xwendekarek ku di azmûnên dawîn ên zanistên mirovî de di her mijarekê de têk biçe, divê sala bê di hemî mijaran de dubare bike.

Profesorên min ên li Serampurê bi dilovanî û bi piçekî henek bi min re mijûl dibûn, digotin, "Mukanda (Paramhansa) hinekî zêde bi ruhanî serxweş e". Ev yek min ji şerma bersivdayîna pirsan di polê de xilas kir, ji ber ku ew piştrast bûn ku ezmûnên nivîskî yên dawîn dê bes bin ku navê min ji navnîşa serlêderên lîsansê derxînin. Ji hêla din ve, hevalên min ên xwendekar bi tenê navê "kesê extiyar" li min dikirin.

Min gaveke jîr avêt da ku gefa Profesor Joshail Lee ya ku dibêje ez di felsefeyê de têk naçim, pûç bikim. Berî ku encamên dawî werin ragihandin, min ji yek ji hevkarên xwe xwest ku bi min re were ofîsa profesor û got:

"Werin bi min re, ji ber ku ez şahidek dixwazim, û ez ê xemgîn bibim ger min bi rastî profesor têk nebiribe."

Piştî ku min jê pirsî ku wî çi not daye bersivên min, profesor serê xwe hejand û bi dengekî bawermend û serfiraz dema ku di nav komeke mezin a kaxezan de li ser maseya xwe digeriya, got: "Tu ne di nav serketîyan de yî, ji ber ku kaxeza te jî di nav kaxezan de nîne. Her çi dibe bila bibe, tu têk çûyî ji ber ku tu beşdarî azmûnan nebûyî."

Min kenîya û got:

"Birêz, min azmûn kirin, hûn dikarin destûr bidin ku ez bi xwe li kaxeza xwe bigerim?"

Profesor, bi şaşwazî, destûr da min, û min zû nivîsa xwe derxist, ku min ji bilî şîfreyê her tiştê ku dibe ku nasnameya min eşkere bike bi baldarî jê kiribû. Ji ber ku profesor navê min ferq nekiribû, wî notek bilind da bersivên min, her çend di bersivên min de tu naveroka pirtûkek dersê tunebû jî!

Hema ku wî hîleya min fêhm kir, qêriya, "Lanet li vê şansê bêedeb be!" Paşê bi hêvî lê zêde kir, "Tu bê guman di azmûnên xwe yên dawîn de têk diçî."

Di derbarê azmûnên mijarên din de, min hinek alîkarî wergirt, bi taybetî ji pismamê xwe û hevalê xwe yê delal Prabhas. Min di azmûnên dawîn ên mayî de, her çend bi êş be jî, zehmetî kişand û nota herî kêrî bi dest xist.

Niha, piştî çar salên zanîngehê, ez mafdar bûm ku beşdarî azmûnên lîsansa xwe bibim, îmtiyazek ku min qet texmîn nedikir. Ezmûnên dawîn li Koleja Serampur li gorî azmûnên zehmet ên Zanîngeha Kalkutayê yên ji bo bawernameyekê hewce ne, pir hêsan bûn. Bi rastî, serdanên min ên rojane yên mamosteyê min, Sri Yuktiswar, demek hindik dihişt ku ez li holên zanîngehê xuya bibim. Hebûna

min ji bo hevalên min ên polê ji nebûna min bêtir matmayî bû!

Rojane hema bêje rojane ya min ew bû ku ez dora saet 9:30ê sibê bi bisiklêtê biçim cihê ku mamosteyê min lê dijî, û diyariyek ji bo Sri Yuktiswar bi xwe re bibim: çend gul ji baxçeyê wargehê. Mamosteyê min bi germî pêşwaziya min dikir û min vedixwend firavînê, ku min bi kêfxweşî qebûl dikir, ji ber ku ez dixwazim ji ramanên zanîngehê û karên dersê xwe birevim. Piştî çend demjimêran bi Sri Yuktiswar re, guhdarîkirina şehrezayiya wî ya kêr an jî pêkanîna erkên cihê ku lê dijî, ez bi neçarî li dora nîvê şevê derdikeitim û vedigeriyam cihê xwe. Carinan ez tevahiya şevê bi mamosteyê xwe re derbas dikir, bi kêfxweşî di nav sohbetên wî yên ronakbîr de dimînim, kêr daran guh didam guherîna ji tariyê ber bi sibehê ve.

Şevê, dora saet yanzdehê şevê, dema ku ez dixwestim ji hucreyê derkevim, mamoste bi cidî ji min pirsî:

"Ezmûnên lîsansê kengî dest pê dikin?"

Min bersiv da: "Pênc roj şûnda, efendim"

Wî got, "Ez hêvî dikim ku hûn ji bo wê amade ne."

Min hest bi fikar û panîkeke mezin kir, ji ber vê yekê min nerazîbûn nîşan da:

"Birêz, hûn pir baş dizanin ku min rojên xwe bi we re derbas kirin, ne bi profesorên zanîngehê re, ji ber vê yekê ez çawa dikarim xwe bidim ber farsa beşdarbûna ezmûnên dawîn ên dijwar?"

Srî Yuktiswar bi tûjî li min nihêrî û bi sar lê bi tundî got: "Divê tu beşdarî azmûnan bibî da ku em derfetê nedin bavê te û yên din ku te rexne bikin ji ber ku tu jiyana keşîşxaneyê

ji zanîngehê tercîh dikî. Soz bide min ku tu dê beşdarî azmûnan bibî û hemû hewla xwe bidî ku bersiva pirsan bidî."

Hêstirên ku min nikarîbû ragirim ji çavên min diherikîn, û min hîs kir ku daxwaza mamoste nelojîk bû û fikara wî pir dereng hat. Di navbera axîn û giriyan de, min got:

"Heke daxwaza te be, ez ê beşdar bibim, lê ji bo amadekariyeke rast dem têrê nake." Û min ji xwe re got: "Ez ê rûpelan bi hînkirinên te yên bersivên pirsan tijî bikim!"

Roja din, wek her car, gava ez ketim perestgehê, min bi giranî û bi xemgînî guldesteyek pêşkêşî min kir, û Sri Yuktiswar bi rewşa min a xemgîn kenîya û got:

"Gelo Xwedê qet di azmûnekê de an di tiştêkî din de te bêhêvî kiriye?"

Min bi coş bersiv da, dema ku bîranînên xweş ên alîkariya îlahî di hişê min de derbas bûn: "Na, bi Xwedê, efendim"

Mamoste berdewam kir: "Ne tembelî bû, lê belê hesreteke îlahî ya şewitandinê bû ku rê li ber te girt ku tu bigihîjî rûmetên zanîngehê."

Piştî kêliyêk bêdengiyê, wî got: "Her kesê ku baweriya xwe bi Xwedê bîne, Ew ê têra wî bike" "Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê û îradeya Wî bigerin, û Xwedê dê bereketên xwe li ser we zêde bike û her tiştê ku hûn hewce ne peyda bike"

Min hest kir ku giraniya xemê ji ser milên min rabû li ber mamoste. Dema ku me nîvroya xwe ya zû qedand, mamoste pêşniyar kir ku em vegerin otêlê û got:

"Hevalê te Romesh hîn jî li hostelê dimîne?"

Min got, "Belê, efendim"

Wî got, "Têkilî bi wî re deyne û Xwedê wê wî îlham bike ku di azmûnan de alîkariya te bike."

Min bersiv da, "Ezê bikim, birêz, lê Romesh pir mijûl e. Ew xwendekarê herî baş ê koma me ye û barê wî yê akademîk ji xwendekarên din girantir e."

Mamoste îtîraza min paşguh kir û got, "Romesh dê ji bo te dem bibîne, niha bi kerema Xwedê here."

Ez li bisiklêta xwe siwar bûm û vegeriyam. Yekem kesê ku min li hewşa wargehê pê re rû bi rû ma, xwendekarê midûrê dibistanê, Romesh bû. Mîna ku wextê wî hebûya ku alîkariya min bike, wî bi dilxwazî daxwaza min qebûl kir û got:

"Razî be, Mukanda, ez di xizmeta te de me"

Wî wê piştî nîvro û di rojên din de gelek demjimêr li ser mijarên cûrbecûr perwerde kir, dû re şîret da min û got:

"Ez difikirim ku gelek pirsên di wêjeya Îngilîzî de îsal dê li ser Childe Harold bin, û divê em tavi lê atasek bistînin."

Min lez kir û çûm mala apê xwe û atasek deyn kirim ku Romesh li ser nexşeya Ewropayê cihên ku rêwiyê romantîk ê Byron lê ziyaret kiribû nîşan kiribû.

Komek hevkar li dora me kom bûn da ku guh bidin dersê, û yek ji wan di dawiyê de şîrove kir:

"Romesh şîretên xelet dide te, ji ber ku tenê %50ê pirsan bi gelemperî li ser pirtûkan in, û nîvê din jî li ser jiyana nivîskaran in"

Lê roja din, gava ez ji bo azmûna wêjeya Îngilîzî rûniştim û cara yekem li pirsnameyan nihêrîm, hêsirên spasiyê ji çavên min hatin û kaxez şil kirin. Çavdêr nêzîkî min bû û bi sempatî sedema wê pirsî, ji ber vê yekê min şîrove kir:

"Mamosteyê min ê mezin pêşbînî kir ku Romesh dê bikaribe alîkariya min bike. Binêre, pirsên ku Romesh ji min re pêşniyar kirin eynî yên di kaxeza azmûnê de ne. Bi şensê min, îsal çend pirs li ser nivîskarên Îngilîzî hene ku jiyana wan ji bo min sirrek veşartî ye!"

Dema ez vegeriyam, hostel tijî deng bû, û heman xortên ku tinazên xwe bi rêbazên Romesh kiribûn, niha hema bêje bi awayekî kerrandî min pîroz dikirin. Di hefteya ezmûnan de, min demjimêrên bêhejmar bi Romesh re derbas kirin, ku pirsan dinivîsand ku profesor muhtemelen dê tê de bihewînin. Roj bi roj, pirsên Romesh li ser kaxezên ezmûnan xuya dibûn, hema bêje heman peyvan bi kar dianîn.

Li seranserê zanîngehê deng belav bû ku tişteki dişibiya mûcîzeyekê diqewimî, û serkeftina "kesayetiyê ecêb" ê bêhiş êdî îhtîmaleke rastîn bû. Min hewl neda ku rastiyê veşêrim, û profesorên herêmî bêhêz bûn ku pirsên ku ji hêla Zanîngeha Kalkuttayê ve hatine danîn biguherînin.

Dema ku min li ser azmûna xwe ya wêjeya Îngilîzî kûr fikirî, sibehekê min fêm kir ku min şaşıyeke mezin kiriye. Yek ji pirsan du beş bûn: (a) an (b) û (c) an (d) Li şûna ku ez ji her beşê pirsekê bibersivînim, min herdu pirsên di beşa yekem de jî bersivandibûn, ya duyem bi tevahî paşguh kiribû. Ji ber ku nota herî bilind a ku min dikaribû li ser wê kaxezê bigirim 33 bû, ku sê puan ji nota derbasbûnê ya herî kêr 36 kêmtir bû, ez bezîm ba mamoste, xemgîniya xwe ya xirab anîm û gotim:

"Xudanê min, min gunehekî ku nayê bexşandin kiriye, û ez ne hêjayî nîmetên îlahî me ku bi rêya Romesh ji min re hatine."

Mamoste bersiva min da: "Razî be, Mukanda, û rehet be"

Dengê Sri Yuktiswar şad û bêxem bû. Piştî destê xwe ber bi asîman ve bilind kir û got, "Rêyên xwe yên guhertina roj û heyvê di fezayê de ji wergirtina bawernameya zanîngehê îhtîmaleke mezintir heye."

Ez ji keşîşxaneyê derketim û xwe rehetir hîs dikir, her çend serkeftin ji hêla matematîkî ve ne gengaz xuya dikir jî. Zêdetirî carekê, min bi tirs li ezman nihêrî û Xatûna Rojê bi tundî li ser rêça xwe ya asayî dît!

Dema ez gihîştim hostelê, min bihîst ku hevalekî min got, "Di cih de ji min re hat gotin ku nota derbasbûnê ya Wêjeya Îngilîzî îsal cara yekem hatiye kêmkirin."

Bi rewşeke dilgiraniyê ez bi lez û bez çûm odeya xort û bi hesteke mezin xwest ku rastiya meseleyê bizanim. Wî ez lêkolîn kir û bi ken bersiva min da:

"Ey pordirêj, çima ev hemû eleqeya ji nişka ve bi mijarên akademîk re heye? Û çima ev hemû heyecan di kêliya dawî de? Lê nota derbasbûnê jixwe daketiye tenê 33an"

Enerjiya bêdawî ya Sarah min vegerand odeya min, li wir min çok da û ji Xwedê re ji bo hesabê wî yê bêtêmasî û kerema wî ya bêdawî spas kir. Min hêzek giyanî hîs kir ku bi zelaî di Romeshê de rêberiya min dike. Tesadufek girîng di derbarê azmûna min a Bengalî de çêbû. Romesh, ku di wê mijarê de alîkariya min nekiribû, sibehê dema ku ez ji wargehê derdikevim û diçûm salona azmûnê, ji min xwest ku ez vegerim.

Yek ji hevkarên min qêriya min: "Romesh gazî te dike, venegere an em ê dereng bimînin"

Min şîreta wî hevkarî paşguh kir û bi lez vegeriyam cihê ku Romesh lê bû, ku ji min re got:

"Xwendekarên Bengalî bi gelemperî bi hêsanî di azmûna Bengalî de derbas dibin, lê ji min re hat bîra min ku îsal profesor dixwazin xwendekaran bi pirsên ji pirtûkên diyarkirî 'bikujin'." Piştî hevalê min bi kurtî du bûyer ji jiyana Bahrul Uloom Vidya Sagar, mirovperwerê mezin û navdar ê sed sala nozdehan, ji min re rave kir.

Min spasiya Romesh kir û bi bisiklêta xwe siwar bûm û ber bi hewşa zanîngehê ve çûm. Kaxeza azmûna Bengalî tam wekî ku wî rave kiribû bû, ji du beşan pêk dihat. Beşa yekem pirsî: "Du kiryarên dilovaniyê yê ku ji Bahrul Uloom Vidya Sagar re hatine veqetandin tomar bike." Piştî ku min ev zanîna nû (ji Romesh) veguhezand ser kaxezê, min ji Xwedê re spas kir ku min di kêliya dawî de guh da wî. Ger ez ji dilovaniya Bahrul Uloom a li hember mirovahiyê bêxeber bimama (û bê guman, ez niha di nav wan de me!), min ê nikarîba di azmûna Bengalî de derbas bibûma.

Pirsa duyem a li ser kaxezê ev bû: "Bi zimanê Bengalî gotarek li ser jiyana kesê ku te herî zêde îlham daye binivîse" Ne hewce ye ku ez ji te re bibêjim, xwendevanê delal, min kî ji bo mijara xwe hilbijart. Dema ku min rûpel bi rûpel pesnê mamosteyê xwe dagirtî, ez kenîyam, rastiya gotinên xwe fêhm kirim: "Ez ê rûpelan bi hînkirinê te tijî bikim!"

Min hewce nedît ku ji Romesh di warê felsefeyê de alîkarî bixwazim. Ji ber ku ez bi perwerdehiya xwe ya berfireh a di bin Sri Yuktiswar de bawer im, min bi bawerî ravekirinê pirtûkên dersê paşguh kir, û felsefe nota herî bilind bû ku min wergirt. Puanên min ên hevbeş di mijarên din de têr bûn ku ez derbas bibim.

Xweşhalî ye ku li vir behs bikim ku hevalê min ê delal Romesh azmûn bi serkeftî derbas kir.

Di mezûnbûna min de rûyê bavê min bi ken geş bû, û wî îtîraf kir, "Min nikaribû serkeftina te xeyal bikira kurê min, tu ewqas dem bi mamosteyê xwe re derbas dikî." Bi rastî, mamosteyê min ji rexneyên nepenî yên bavê min haydar bû.

Bi salan min guman dikir ku ew roj were ku ez ê sernavê Lîsansê li navê xwe zêde bikim. Min kêrî caran ew sernav bikar dianî bêtir ku bifikirim ku ew diyariyek pîroz e ku ji ber sedemên nepenî ji min re hatiye dayîn. Carinan ez dibihîzim ku mezûnên zanîngehê dibêjin ku tenê beşek piçûk ji zanîna ku wan bi dest xistiye piştî mezûnbûnê bi wan re maye. Ev pejirandina ji wan di heman demê de ji bo kêmasiyên min ên akademîk ên bêguman teselî dide min.

Di wê rojê de, di Hezîrana 1914an de, dema ku min bawernameya xwe ji Zanîngeha Kalkutayê wergirt, min li ber mamosteyê xwe serê xwe tewand da ku ji bo bereketên ku ji jiyana wî diherikîn û giyanê min dorpêç dikirin spasiya wî bikim. Wî bi şahiyê min rakir û got:

"Rabe, Mukanda, Xwedê dît ku te bike mezûnê zanîngehê ji ji nû ve rêzkirina rêça roj û heyvê hêsantir e!"

's : Otobiyografîyek

Gotinên pêş, helbest û çîrok ji bo mamoste

Paramhansa Yogananda



Ew hêza xwedayî
Ew ê we piştgirî û hêz bide we
Her wekî ku wê her gav piştgirîya min kir û hêz da min
Ez van rastiyan ji ezmûna xwe ya şexsî dibêjim
Eger min van tiştan di jiyana xwe de nejiyabana
Dema ku min dikarîbû qala wê bikim
Ez bi baweriya bi Xwedê dijîm
Xwedê hêza min e
Ez ji bilî hêza Xwedê baweriya xwe bi ti hêzek din
naynim
Û gava ku ez li ser wê hêza pîroz disekim
Tu bi min re hevdîtîne dikî û bi rêya min kar dikî
Bilbilê Ezmanan
xwedayî

Ez bilbila te me, ber bi asîmanên hebûna te ya kozmîk
ve hildikişim

Di lêgerîna berdewam a dilopên rastiya te de
Min bi baweriyeke kûr ji te re dua kir
Da ku tu bikaribî baranên dilovaniya xwe ji ewrên dijwar
ên bêdengiyê bişînî
Û ji ber ku ez pir tî bûm
Min bi hewes her xala pîroz a haydarbûna xwe ya ji te
hembêz kir
Ax, çiqas min bêriya hebûna te di hundirê min û li dora
!min de dikir
Tîna min a kronîk tenê dema ku destdana te ew sar kir
hat vemirandin

Ruhê min ê bêaram û pêketina min a bi coşê
Demsala bêhêvîti û bêhêvîtiyê derbas bû
Hişkiya tengasiyan bi barana aramiya te winda bû
Û niha ez bi bêdengî difirim û difirim, stranên razîbûn û
razîbûnê dibêjim

Ez bilbilê te me ku tenê ava teselîya te vedixwe
Daketina bênavber ji bilindahiyên hebûna te

* * *

Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez"

e

Mirovekî xwedî mîzac û meylên ruhanî, çawa ku li xwe
difikire, li yên din jî difikire
Ew kesên ku tenê li xwe difikirin, dijminatî û kîna yên din
tînin ser xwe

Yên li dora wan Lê ew kesên ku hest û berjewendiyên
yên din li ber çavan digirin dibînin ku
Yên din li ser wan difikirin û li gorî hestên wan tevdigerin
Eger li bajarekî sed kes hebin û her yek ji wan bixwaze ji
Yên din dê nod û neh dijber hebin Lê eger her yek
Eger kesek hewl bide alîkariya yekî din bike, her yek ji
.wan dê nod û neh hevalên wî hebin

Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê du qat li
min vegeriya û niha bêriya min nayê kirin

Dema ku bextewarî tê bidestxistin, hewcedariya bi şert
û mercên ku dibin sedema wê winda dibe

Divê em hewl bidin ku di vê jiyânê de bi Xwedê re têkilî daynin. Ji me re hebûna mirovî, aqil û îradeya azad hatiye dayîn, ji ber vê yekê divê em van diyariyan bikar bînin da ku .Xwedê bibînin.

?Pirsgirêk çawa û çima dest pê dikin

Her mirovek - bi hişmendî an nehişmendî - hewl dide ku bigihîje baweriyek kesane ku ew bêşikestî û nemir e. Di hemî xwestekên xwe yê derveyî de, çî bi rêya zanist, bazirganî, bijîşkî, an jî her aliyekî din ê jiyanê, ew hewl didin ku aştî û ewlehiyê, azadiya ji êşê û bextewariya mayînde bi dest bixin. Baş e, di rastiyê de ev mafê wî û mîrata wî ya xwezayî ye ku Afirînerê wî ji bo wî dixwaze, bi şertê ku ew jî heman nîmetan ji bo yê din bixwaze ku ew ji bo xwe dixwaze. Ji aliyekî ve, piraniya mirovan hewl didin ku wê mîrateya bêdawî û bêdawî bi rêyên sînorkirî û dawîdar bi dest bixin.

Destkeftiyên mirovan dê zêdetir û hêjatir bibin ger ku, ji
bilî keşfkirina cîhanê, mirov hewla pêwîst jî bide da ku
!potansiyel û hêzên manewî yên di hundirê xwe de bikole
Bêguman pêşketina madî tiştê pesindar e, lê tu
serkeftineke derveyî bi tena serê xwe nikare razîbûn û
ewlehiya hundirîn a ku ew bi dilgermî li pey wê ye, bide
.mirov

Zanistê alîkarî kiriye ku gelek nexweşiyên ku gef li
nifşên berê dixwarin ji holê rake û alîkarî kiriye ku rêbazên
pêşketî yên hilberînê pêş bikevin ku dikarin birçîbûn û
xizaniyê ji holê rakin. Lêbelê, parastina hevsengiyek saxlem
di vê dinyayê de ku tenê li ser bingeha destkeftiyên madî ye
.dijwar e

Mirovek di warê diyarkirî de pêş dikeve, lê tenê ji ber
pirsgirêkên neçaverêkirî yên ku zîrarê didin destkeftiyên wî,
.matmayî dimîne

Ev nayê wê wateyê ku divê mirov hewl nede bi rêyên
derveyî çareseriyên ji bo pirsgirêkên xwe bibîne, lê belê
mebesta wê hevsengî ye û ne meyla xwe ber bi aliyekî ve
.dibe li ser hesabê aliyê din

Xwedê aqil û îradeyê daye mirovan, û divê ev ji bo
baştirkirina rewşa wan a li cîhanê werin bikar anîn. Her çend
hewldanên baş têne kirin jî, divê çavkaniya hundurîn a hêz û
aqil were naskirin û bi wê çavkaniyê re were hevaheng kirin,
ji ber ku têkçûna hevahengiyê sedema pirsgirêk û şaşiyên
.mirovan e

Tu nikarî tenê rûnî û li bendê bimînî ku serkeftin bikeve
ser çokên te. Piştî ku te rêya xwe destnîşan kir û îradeya xwe
aktîv kir, divê tu hewla pratîkî bidî, û tu ê bibînî ku her tiştê
ku ji bo serkeftinê hewce dike hêdî hêdî dê bigihîje te, û her
tiştê dê te ber bi rêça rast ve bibe. Îradeya te, ku bi îradeya
îlahî tijî ye, dê bersiva duayên te bide, ji ber ku gava tu wê
îrade bikar bînî, tu deriyê ku duayên te tê de werin qebûlkirin
.vedikî

Mirovahiyê di zanist, teknoloji, bijîşkî û warên din de
pisporî bi dest xistiye, ev yek dihêle ku ew rehetî û rehetiyan
peyda bike. Lêbelê, ev nayê wê wateyê ku ew dikare ji
Afirînerê xwe dûr bikeve. Wekî din, ev destkeftî dê nirxa xwe
winda bikin, û pîrsgirêkên civakî, malbatî, siyasî û jîngehê dê
dest pê bikin derkevin holê û belav bibin. Ev ji ber ku, bi
tevahî girêdayî faktorên derveyî, mirovahî şehrezayiya xwe
ya birêvebirina potansiyela mezin a ku bi rêbaz û amûrên
zanistî derxistiye holê winda dike. Di encamê de, jiyan ew
qas tevlihev dibe ku dijwar dibe ku meriv pê re mijûl bibe, û
.heta dibe çavkaniya fikar û nezelaliyê

* * *

Divê mirov bi hemû raman, hest û têgihîştina xwe bijî, û
li hember her tiştê li dora xwe hişyar û baldar be, mîna
wênekêşekî jêhatî ku derfetên herî guncaw digire da ku
.wêneyên herî xweşik ên dîmenên herî xweş bigire
Bexteweriya rastîn a mirovan di amadebûna domdar a
mirov de ye ji bo fêrbûn û tevgerîna bi awayekî rast û rêzdar.
Her ku mirov xwe bêtir pêş bixe, ew qas bêtir beşdarî
.pêşveçûn û bexteweriya kesên li dora xwe dibe
Kêm kes hene ku rewşa xwe analîz dikin û biryar didin
.ka ew ber bi pêş ve diçin an paşve diçin
Wekî mirovên ku xwedî têgihîştin, şehrezayî û
têgihîştinê ne, erkê me yê herî mezin ew e ku em van
taybetmendiyan bi awayekî rast bikar bînin da ku em bizanin
ka em ber bi pêş ve diçin an paşve diçin. Her çend em bi
berdewamî rastî têkçûnan werin jî, divê em bêhêvî nebin an
hêviya xwe winda nekin. Divê têkçûn ji bo mezinbûna me ya
laşî û giyanî wekî katalîzator xizmet bike, ne wekî
.astengiyek

* * *

Pîrsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de
kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok

girtine, bûne nebat û fêkiyên heman celebê wan raman û
.kiryaran didin

* * *

Amadekariya herî baş ji bo jiyanêke çêtir
Eger em dixwazin bi rastî ji jiyanê kêfê bistînin, dem
niha ye—ne sibê, ne sala bê, ne jî di jiyanêke piştî mirinê de.
Amadekariya herî baş ji bo jiyanêke çêtir a sala bê ew e ku
em îsal jiyanêke berhemdar, ahengdar û watedar bijîn.
Baweriya me bi jiyanêke pêşerojê ya bi serkeftinên mezintir
û bextewariyêke mezintir bêqîmet e heya ku em wê niha
neguherînin pratîkê. Divê îro roja herî girîng û watedar a
.jiyana me be

* * *

Kesên ku dixwazin bizewicin divê fêr bibin ku hest û
xwestekên xwe kontrol bikin, û dibistan divê vê hunerê hîn
bikin, ligel çandina aramî û balkişandinê. Gelek malên
bêbext û malbatên şikestî hene ji ber ku ev aliyê girîng hem
li malê û hem jî li dibistanan tê paşguh kirin. Çawa du kesên
bi xwestek û xwestekên bêkontrol dikarin bi hev re di aşî û
?aramiyê de bijîn
Di destpêka zewacê de, zewicîyên nû di nav pêlek hest û
heyecanê de tên hilgirtin. Lê piştî demekê, her ku ev hest bê
guman dest bi windabûnê dikin, xwezaya rastîn a cotê dest
pê dike derkeve holê, digel nîqaş, nerazîbûn, gengeşî û
bêhêvîtiyê. Dil hewceyê evîn û dostaniya rastîn e, û ji her
tiştî girîngtir, ew hewceyê aramî û aşîyê ye. Dema ku aşî ji
hêla hestên dijwar ve tê hilweşandin, stûnek girîng a zewacê
.qels dibe

* * *

Organ û hestên laş ji bo parastina tenduristî, zindîti û
hesasiyeta xwe hewceyê pergaleke demarî ya saxlem in. Ji
bo ku pergala demarî di rewşek baş de bimîne, girîng e ku
meriv xwe ji hestên wêranker ên wekî tirs, hêrs, çavbirçîtî û
.çavnebariyê rizgar bike

* * *

Bextîyarîya te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes
bextewariya te ji te bistîne
Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz bikin
Dema ez biçûk bûm, ez ji wan kesên ku gotegotên derew li
ser min belav dikirin pir aciz dibûm, lê paşê min fêhm kir ku
.wijdanê min ji erêkirina mirovan ji min girîngtir e
Wijdan hişmendiyeke xwerû ye ku bi dilsozî û rast
raman û motîvasyonên mirovekî tomar dike. Dema ku wijdan
zelal be û mirov bizanibe ku ew tiştê rast dike, tişteke nikare
wî bitirsîne. Wijdaneke zela şahidiya kerema Xwedê ye.
Kesên ku xwedî wijdaneke zela in, di jiyana xwe de
.bextewariyê dibînin û bereket û kerema Xwedê distînin

* * *

Her peyvek ku mirovek dibêje bandorek mayînde li ser
mêjî û hişê wî/wê dihêle. Dema ku giyanê mirovek di mirinê
de ji laşê wî/wê derdikeve, ketina wî/wê bo cîhanek din dê bi
biryara karma wî/wê (encamên kiryarên wî/wê) ve girêdayî
.be ku ji ber peyvên baş an xerab derdikeve holê
Gotinên baş ên ji hişek hêja derdikevin dê ji bo giyan
encamên baş bidin, lê gotinên xerab ên ku ji ber adetên
xirab tene ajotin dê karmaya xerab an encamên xirab ji bo
.giyan berhev bikin
Peyv ji sê lerizînan pêk tê: lerizînek sedebî an jî
rewşenbîrî, lerizînek kînetîk an jî gerstêrkî, û lerizînek fîzîkî
.an jî eşkere
Peyva "aştî" ji sê aliyan ve xwedî sê werimandinên cuda
:ye

Gava peyva "aştî" tê gotin, lerizînek di raman an 1
îradeyê de

Lerizîna enerjîyê di mêjî, tîlên deng û ziman de, ku ji 2
.hêla îradeyê ve tê ajotin, dema ku peyva "aştî" tê bilêvkirin

Lerizîna tîlên deng û bandora fîzîkî ya bilêvkirina 3

"peyva "aştî"

Ji ber vê yekê, her peyvek, baş be çî xirab be, lerizînên
xwe - ango bandorên xwe - li ser laş an mêjî, û li ser enerjîya

jiyanê û aqil bi şiklê meyl û daxwazan dihêle. Li ser vê
bingehê, lerizînên hemû axaftinan meylên baş an xirab di
.hişê de dihêlin

Ew kesê ku ji niyetên tahrîfkirina rastiyê xilas dibe, di
hundirê xwe de hêzek mezin ava dike da ku şahidiya derewîn
.neke û hemû gotinên wî rast bin

Ya Xudan, hêzê bide min ku ez bi gotina peyvên şîrîn,
sûdmend û nûjen dengê xwe bikar bînim da ku xizmeta
rastiyê bikim. Melodiyên xwe yên nemir li ser bilûra jiyana
min bilîzin da ku ez bi lerizînên melodiyên te yên pîroz pîroz
.bibim

* * *

betaniya li ser avê

Carekê, du heval li kêleka çem dimeşyan, gava wan
tişteke dît ku dişibiya betaniyek li ser avê. Yek ji wan xwe avêt
."çem û avjenî kir heta ku gihîşt "betaniyê

Lê ew dereng vegeriya bankê, û hevalê wî ferq kir ku ew
di mijûlbûna bi "betanê" de zehmetiyê dikişîne û ew sedema
:derengketina vegera wî ye, ji ber vê yekê wî qîriya û got
?Çima tu wê nahêlî û paşde naçî

Hevalê wî bersiv da: Ez jî hewl didim vê yekê bikim, lê
.betaniye bi min ve zeliqî ye û nahêle ez herim û vegerim
Bi surprîza xwe ya mezin, ew pir dereng fêhm kir ku tiştê
ku wî difikirî betaniyek e, ji bilî hirçekî avjeniyê tişteke din
.nebû

Ez vê çîrokê watedar û ji bo gelek aliyên jiyana mirovan
guncaw dibînim. Ez bawer dikim ku peyama wê peyama
hişyarî û hişyariyê ye li hember lez û bez kirina kiryarên ku
.dibe ku encamên nexwestî hebin

Ev betaniye dibe ku tenê têgehek be ku di çemê ramanê
de diherike û, dema ku temam bibe, vediguhere obsesyonek
.serdest ku kontrolkirina wê dijwar e

Yan jî dibe ku ew adetek zirardar be ku gava di mêjî de
kok datîne, li bingehên wê dixê û rehên xwe dirêj dike, dibe

beşek yekgirtî ya hebûna mirov, da ku ew di nav lepên wê de
.bibe dîl

Yan jî dibe ku ew cureyek ceribandinek cûda be,
veberhênanek ku ne di wextê xwe de ye an ne guncaw e û
.dibe sedema windahiyên girîng, hem madî û hem jî exlaqî

Yan jî dibe ku ew îdeolojiyek be ku mentiqî û pratîkî
xuya dike, ji ber vê yekê mirov wê qebûl dike û piştî ku ew
ketiye nav hebûna wî, fêr dike ku rastiya wê ji xuyabûna wê
.pir cûda ye

An jî ew dikare bibe trendek an jî guherînek bi encamên
nepêşbînîkirî

An jî bazdanek ber bi tariyê ve
Ji ber vê yekê, hat gotin: Berî ku hûn gavekê bavêjin, li
.rewşa lingê xwe bifikirin

* * *

Dawiya rêwîtiyê

Demek dirêj ez li ser rêyên gumanbar ên bi şik û
gumanan ketim

Min geliyên xeyalî derbas kirin ku min ji te bi salan ji hev
cuda dikirin

Min ji çolên bêhejmar derbas bûn

Min gelek xeyalên xwe şopand

Di dawiyê de, min xwe azad kir

Ji gêjên xemgînî û kêfê

Ji ber vê yekê min rêwîtiya xwe qedand û gihîştim

dawiya rêya xwe

Û niha ez bi kêfxweşî li êşên xwe yên berê dinêrim

Ji her kevirê êşên min ên kevîr

Çavek ji hêşirên şahiyê diteqe

Û di wan avên pîroz de

Bi hêstirên evîna min ji bo te, ez her roj xwe paqij dikim

* * *

Berê çirayek veşartî min hebû

Û bi hewes min tîrêjek demkî li dora xwe dişandin

Di aramiya tariya hundirîn de

Min gelek caran masiyên piçûk wekî ramanên afirîner

didît

Di ronahiya ji nişka ve de hat girtin

Min ev wek menzel bikar anî

Ji bo girtina hebûnên mezintir di kûrahiya hişmendiya

min de

Lê gelek ji wan reviyar

Li pişt çembera piçûk a ronahiyê

Ji şopînerên te yên dilsoz

Dewlemend bi stranên zîvîn û xewnên zêrîn

Bi pereyên evînê, min torên geş û ronî ji bo têgihîştina

giyan kirîn

Û ji wê wê toreke mezin ji qumaşên ronîker çêkir

Ez li seranserê okyanûsa şehrezayiya te geriyam da ku

te bibînim

!Girtî gelek û bi qîmet bû

Min komê hestên baş û bextewar bi dest xistin

Û gencîneyên bîranînên pîroz ên windabûyî

,Herwiha

Min tu dîtî

!Û min tu dîl girtiyî, ey xezîneya xezîneyan

* * *

Di rojên havînê yên jiyanê de

Ez nektara hestan berhev dikim

Ji kulîlkên fezîletên şîrîn

Ya ku di baxçeyên giyanên baş de şîn dibe

Û min ew di dilê xwe de hilanî

ava distilkirî

Ji kulîlkên bilind ên toleransê

Û guliyên dîlnizmiyê bi bîhnxweşiya xwe ya nerm

Û kulîlkên kêmdîtî yên ramanên lotusên nerm

Û dema ku ew li ser min dibare

Berf, ezmûnên zivistanê yên sar

Û veqetîna erdî ya bi êş

Ez germî û aştiyê dixwazim

Di nektarê de ku di şaneyê dilê min de hatiye hilanîn
Di wê hucreyê pîroz de, di hebûna te de
Ez gelek caran mêşa îlahî dibînim
Şîrîniya hesretên min ên pîr vexwe
Ez xwe ewle, kêfxweş û aram hîs dikim

* * *

Ez baweriya xwe bi biratiya mirovahiyê, bi evîna
gerdûnî, têgihîştin û hevkarîya di navbera mirovan de tînim
.da ku barê jiyânê ji bo hevdu sivik bikim
Divê armancên cîhanî yên bilind werin bicîhkirin bo vê
dinyayê, û divê îdealên ku mirovahiyê bigihînin astên bilind,
ramanên wê safî bikin, xwestekên wê kontrol bikin û
.jêhatîyên wê yên bilind pêş bixin, werin pejirandin
Ev dikare bi rêya mînakê giyanî û prensîbên saxlem
were bidestxistin, ne bi rêya hêza hovane û şerên wêranker.
Desthilata siyasî bêtir prensîbên giyanî yên ku wê rêberî û
.rêvebirinê bikin xeternak e
Dema ku ez behsa prensîbên giyanî dikim, mebesta min
ne doktrîn, mezheb an jî girêdayîbûnên bawerî yên taybetî
ye, lê belê qanûnên gerdûnî ne: qanûnên rastdarî û fezîletê
ku ji bo her kesî derbas dibin û qencî, refah û aştiyê tînin
.wan

* * *

Çima mirov dema xwe bi lêgerîna perçeyên evîna
mirovan û desteyek pere û tiştêkî wisa an tiştêkî din derbas
dike, dema ku ew dikare her tiştî di Xwedê de bibîne, ku
?çavkaniya hemû evîn û hêzê ye
Divê em ne ji ber çavbirçûna desthilatdariyê, lê ji ber
xwesteka evînê li Xwedê bigerin. Hingê em ê xezîneya mezin
bibînin. Dema ku em ji Xwedê bi evînek kûr û ji dil hez bikin,
ew bersiva me dide û em hîs dikin ku evîna Wî di dilê me de
.lê dide
Jiyan şîrîntir e dema ku mirov li ser Xwedê difikire. Çiqas
mirov di dema çalakiyê de bêtir li ser rewşa giyanî bifikire û
li ser wê bisekine, ewqas kapasîteya mirov a bişîrînê mezintir

dibe. Ez niha û her dem di wê qadê de me - di hişmendiya
îlahî ya bextewar de. Tiştê bandorê li min nake. Çi bi tenê
be çi jî bi yê din re, şahiya Xwedê her tim di hundirê min de
.dimîne

Min karî kenê xwe biparêzim û ew ken di te de jî hene,
heman şahî û bextewariya giyan di te de heye. Pêwîstiya te
bi destxistina wan tune, tenê ji bo ku wan ji nû ve bi dest
bixî. Te ew bi rêya xwefêmkirina bi hestan demkî winda kirin,
.û tu dikarî wan ji nû ve bi dest bixî

Her kesê ku bawer dike ku tiştên fîzîkî, ku mirov dikare
bi dîtin, bihîstin, tam, bêhn û destdanê jê kêfê werbigire,
kêfxweşiyeke paqij tînin, gelek xelet e. Hest kêfxweşiyê
nadin; berevajî vê, ew me ji wê mehrûm dikin. Ger hûn ji bo
bextewariya xwe şert û mercan deynin, wek mînak bibêjin,
"Ez nikarim kêfxweş bibim heya ku ez wî rûyî nebînim", hûn
ê tu carî kêfxweşiyeke paqij û bêqusûr neceribînin, ji ber ku
.kêfxweşiyên hestî demkî ne

Roj û sal bandora xwe li ser bedewiya laşî dikin. Her tişt
di cîhana madî de di bin qanûna guhertinê de ye. Ji ber vê
yekê, her çend mirov bikaribe her rûyê xweşik ê cîhanê
bibîne, her deng bibihîze û her tiştê ku dixwaze dest bide jî,
ew ê dîsa jî bextewariya rastîn nebîne. Lêbelê, ew dikarin
.xwe bixapînin ku difikirin ku ew bextewar in

Carinan, piştî ku mirov hewlek mezin dide ji bo
bidestxistina tiştê, mirov di tiştê bi xwe de bextewariyê
nabîne. Lêbelê, mirov ji hewldana ku tê xerckirin hinek
razîbûnê distîne, û ji ber vê yekê bawer dike ku ew bextewar
.e. Lê ev cure razîbûn demkî û demkî ye

Ji ber vê yekê, lêgerîna bextewariyê di hestan de bêwate
ye. Divê kêfxweşiya giyanî bi gotin û îfadeyên rû were dîtin û
îfadekirin. Dema ku mirov vê yekê bike, heta bişirînek piçûk
jî dê her kesê li dora wî bi magnetîzma xwe ya pîroz dorpêç
.bike, û yê din dê xwe bextewar hîs bikin

Lê tenê Xwedê dikare dilan biguherîne Divê em şiyana
qencîyê nexin navê xwe. Tenê kirdeyê rastîn ê qencîyê di

hebûnê de Xwedê ye. Ev dinya ya wî ye. Ger hûn hebûna Wî
hîs bikin û fêhm bikin ku Ew her tiştî kontrol dike, û heke hûn
her tiştî bispêrin Wî - kirinên baş û hetta yê xirab - hûn ê
matmayî bimînin ku bibînin ku hemî kiryarên we dê
.veguherin kirinên baş

* *

Gava ku em bi dilovanî li ser kesekî din difikirin,
hişmendiya me berfireh dibe û asoyên me fireh dibin. Dema
ku em li ser cîranê xwe difikirin û dilovaniya xwe nîşanî wan
didin, beşek ji hebûna me ligel wê ramanê ji wan re
derdikeve, û ne tenê ew raman bi xwe pêwîst e, lê di heman
.demê de amadebûna ji bo bicihanîna wê ramanê jî pêwîst e
Divê em kesî ji çembera evîna xwe dernexin {û cîranê te
jî wek te ye} {cîranê te paşê cîranê te paşê cîranê te}
Zewac derseke altruîzmê ye. Du kes jiyanê bi hev re
parve dikin, paşê zarok tên û dê û bav jî jiyanê bi wan re
parve dikin. Lê tenê li ser malbata nêzîk difikirin, ji ber ku
rojekê hezkiriyên me dê ji me derkevin, xweperestî ye, û ev
bîranînek e ku armanca têkiliyên mirovan ew e ku
hişmendiya fedakariyê ji bo yê din berfireh bikin û bi wan re
.mal û milkên madî û hestên dostaniyê parve bikin

* * *

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî
pasîf aram dikin, lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan bi
rêya meditasyonê aram dikin, yekem tiştê ku hûn pê re rû bi
rû dimînin rewşek aştîyê ye, û masûlkeyên rûyê xwe
.bişirînek çêdikin ku aramiya dil nîşan dide
Lê divê hûn ji rewşa aştîyê wêdetir binêrin da ku paqijiya
giyanê xwe bibînin
Ew paqijî, bêqusûr û bêserûber ji hêla teşwîqên hestiyarî
an reaksiyonên otomatîk ve
Encam ew e ku ramanên bi hestan ve girêdayî ne û
.rewşa ku hûn wê demê dijîn bextewariyek herdemî nû dibe
Pêxember û pîroz her tim di dilê xwe de ev kêfxweşî
dihewînin, ew ewlehî û aramiya pîroz hîs dikin, ew ji bahozen

hêrsê bê lerz û bêşikestin in, û fikar û tirs wan nagirin. Bi karanîna skalpela aqil an têgihîştinê, ew dikarin ramanên xwe an ramanên yên din li ser maseya emeliyatê ya hişê .xwe analîz bikin dema ku aramî û aramiya xwe diparêzin
Di bextewariya giyan de, depresyon bi tevahî winda dibe, û têgihîştina giyanî di hebûna şagirtê bextewar de derdikeve holê, û di ezê wî yê bilind de hişkbûna wî zêde .dike

* * *

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin .û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyeke kûr a di hundirê min de derdikeve - kêfxweşiyeke ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pîroz ên bextewariyê .de binav bikin

:Çar rewş hene ku kesek navînî bi wan dizane
Ew kêfxweş dibe dema ku xwestekek pêk tê
Ew xwe bêbext hîs dike eger nikaribe bigihêje wê
armancê

Lê gava ew ne kêfxweş e û ne jî xemgîn e, ew bêzar dibe

Bi derbaskirina van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş .û bêzariyê, mirov xwe di aştiyê de hîs dike
Aştî rewşek pir xwestî ye ku ji nebûna xemgînî, kêf û bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş di giyan de bi berdewamî .diguherin

Piştî siwarbûna pêlek dijwar û bi deng a êş û kêfê, tevî xwe avêtina dubare nav kûrahiya bêzariyê
Xweşhalî heye di li ser singa deryayeke aram a aştiyê de şemitîn

Lê ji aştiyê mezintir ekstaza giyanî ye, kêfxweşiya giyan, bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek nûvekirî ye ku qet naçe .lê heta hetayê bi giyan re ye

Ew kêfxweşiya herî mezin tenê bi têgihîştina hebûna
xwedayî dikare were bidestxistin

* * *

Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevînar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkên li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkên û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab xwediyê xwe dibin hawîrdorek xerab ku
tê de ew dikarin xwe li gorî daxwaza xwe îfade bikin. Lê
mîrov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya xwe
.biguherîne û bi vî awayî hawîrdora xwe biguherîne
Eger kesek ji bo demek dirêj di hawîrdorek zirardar de
bimîne, ew hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend
bandorê li ser wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya
xwe ya hîlbijartina hawîrdorek saxlem û saxlem winda dîkin
.û dibin mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar
Lê kesê xwedî îradeyek xurt, ew bi Xwedê re di
ahengekê de ye û li benda gerstêrk û stêrkên namîne ku
bişirînin xwe bidin wî. Berevajî vê, ew rêwîtiya xwe mîna
meteorek tûj didomîne, bêyî ku bandor li stêrka rêber a
.Xwedê bike, ku roja rojan û Xudanê qanûn û giyanan e
Yek ji du vebijarkan

Carekê, li qeraxên çemekî pêroz, asîtek dilsoz hebû. Wî
gelek salên jiyana xwe di kûrahiyê de fikirî, lê mixabin,
hewildanên wî encam nedan û ew ji berhevkirina berhemeke
aramiyê ya zêde kêfxweş nebû, tevî hewildanên wî yên di
.lêgerîn û lêkolîna razên jiyane û çavkaniyên bextewariyê de
Her çend hevalê me her dem bi atmosfereke bihuştî ji
aliyê dîmenên xweşik, giyanên dîlovan, pirtûkên hêja û
çemberên bîranînên pêroz ve dorpêçkirî bû jî, dîsa jî hişê wî li
ser awayên herî guncaw ji bo dizîn û zirarêdayîna mirovan
.difikirî

Ew raman ji destê wî der bû û xuya bû ku ji sedemên
karmîk ên kevînar derdikeve. Her ku wî hewl dida wan
ramanên nexwestî ji holê rake, ew bêtir êrîşî hişê wî dikirin,
.aramiya wî têk dibirin û aramiya wî didizîn
Di dawiyê de, wî soz da xwe û got: "Ez ê dua û lavayan
bidomînim, û ez ê nesekinim heta ku ez ji van ramanên
acizker ên ku di dema meditasyonê de li kêleka aramiya min
".dixin, azad bibim

Saetek derbas bû, dû re du, û ramanên xerab mîna
tofanekê hatin bîra wî, li avahiya hizirkirina wî xistin û bi
.tundî ew hejandin

Di dawiyê de, piştî sê saetan hewldaneke dijwar,
ramanên acizker ji nişkê ve ji hişê wî winda bûn, û li şûna
wan, wî di dîtiniyek xweşik de pîrozekê Xwedê yê bi goşt û
.xwîn li ber wî rawestiya dît
Pîrozê geş ne tenê zindî xuya bû, lê di heman demê de
:bi nermiyeke bêhempa axivî û got

Kurê min, di enkarnasyona te ya berê de tu dizekî"
profesyonel bûyî ku ti xema wî ji bilî xistina kesên din û
dizîna milkên wan tunebû. Lê demek kurt berî mirina te
wijdanê te şiyar bû û te biryar da ku xwe rast bikî û soz da
xwe ku tu dê tevgera xwe ya şermok biguherînî û rêya
qenciya bişopînî. Ji ber vê sedemê tu bi biryardariyeke giyanî
ya xurt ji bo bibûna mirovekê baş di vê jîyanê de ji dayik bûyî,
lê dîsa jî te ramanên xirab jî anîn ku di enkarnasyona te ya
".berê de navenda jiyana te bûn

Mixabin kurê min, tu di van demên pîroz de dijî, bi"
hevalên baş, çemberên bîranîn û hizirkirinê dorpeçkirî, lê tevî
van hemûyan, tu di dojeheke fikarên psîkolojîk û ramanên
".wêranker û aloz de dijî

:Piştî bédengiyekê, Serleşker axaftina xwe berdewam kir
Ji ber vê yekê, li gorî qanûna gerdûnî, û ji ber ku we di"
vê enkarnasyonê de ji bo sûdwergirtina ji derfetên giyanî yên
berdest ji we re çêtirîn xwe nekiriye, heya ku hûn niha

hewlên xwe yên meditasyonê du qat nekin, di dema mirinê
:de hûn ê neçar bimîn ku di navbera du tiştan de hilbijêrin
Yan bi deh bêaqil re li bihuştê bijî, yan jî bi yek zana re"

"?li dogehê bijî, tu kîjanê tercîh dikî

:Şagirt bêyî dudilî bersiv da

Ey dostê Xwedê, ez tercîh dikim ku bi yek zana re di"

dogehê de bijîm, ji ber ku ez ji ezmûna xwe dizanim ku deh
bêaqil ji bihuştê dogehê çêdikin, lê ez bi dilê xwe bawer dikim
û bi rastî dizanim ku eger ez bi yek zana re bim, heta li binê
dinyaya binê erdê jî, ew ê alîkariya min bike ku dogehê
".veguherînim bihuştê

* * *

Gelek kes mîna perperokan in, ew li vir û wir difirin û
diçin bêyî ku bigihîjin armancek an jî mebestek. Ger ew
rawestin, ew tenê ji bo demek kurt e, piştî wê ew ber bi kêf û
şahiyek din ve diçin da ku demê derbas bikin. Mêşhingiv bi
dijwarî dixebite û xwe ji bo demên dijwar amade dike, lê
.perperok tenê ji bo roja xwe dijî

Dema zivistan tê, perperok dimire, lê mêşhingiv ji
berhema ku di bihar û havînê de berhev kiriye kêfê digire. Bi
heman awayî, divê em fêr bibin ku aştîya hundurîn û hêza
.xwe ji bo çareserkirina dijwarîyên jiyanê pêş bixin
dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
bin avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
.bêzariyê de noqî avê bimîne

Di vê dinyaya ku bi dualîteyên nakok ve tête diyar kirin
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizimbûnê tê ku li ser
pêlên şahiyê radibin û di kûrahiya bêxemiyê de noq dibin, û
ji hêla pêlên xemgîniyê yên dijwar ve têne avêtin û kêr
.caran rewşek din a hişmendiye dijîn

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,

û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.şiyane hestiyarê were bidestxistin
Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj li ser xemgîniyê
bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya ji bo yekî/ê hezkirî yê/a
koça dawî kiriye ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike,
.û tiştê naguherîne
Pêşxistina kompleksa kêmasiyê an jî cezakirina xwe ji
ber şaşî an têkçûnên berê ne sûdmend e; berevajî vê, ew
.jiyanê xemgîn dike û şiyane derûnî felc dike
Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber
ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew
.hişê aciz dike û şiyane veşartî di firna bîxemî de dişewitîne
* * *

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re
dişîne da ku em ji wan fêr bibin û têgihîştin û ezmûnê bi dest
bixin. Yê ku ji van dersan dûr dikevin, di dawiyê de dê neçar
.bimînin ku wan fêr bibin, çî qas dem bigire jî
Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kî û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin
Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe
* * *

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yê din
.bandorê li min bikin
Ya Xudan, ez fêr dikim ku derfeteke bêdawî li ba min
heye ku ez şiyane xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî
kifş bikim. Ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim, û ez ê bizanim ku Ruhê dilsoz her gav bi min re
.ye
Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, xwe
ji ezmûnên nexweş dûr bixim û tiştên ku laş, hiş û giyanê
.min bi awayekî hevseng û domdar pêş bixin, pratîk bikim

Reqs a jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi
vegerandina nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad
bikim, û dema ku ez bi bahozên ceribandin û tengahiyê re rû
bi rû bim, ez ê bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê
.ber bi peravên ewle û îlahî ve biçim
Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya meditasyoneke kûr bi Wî re têkilî daynim
Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê binin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî xurt e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku ji
bîr nekim ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rê li ber
serkeftina min vedikî. Dema ku karesat û bêbextî bi ser min
de tên, ez ê hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe xurt
.bikim da ku wan derbas bikim
Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her kesî re
dilsozî û durustî bi kar binim, û ez ê ramanên evînî û
daxwazên qenc belav bikim. Hingê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min
Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar binim da ku pêşî
tiştên piçûk bi dest bixim, û dû re ez ê ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim
Tewra ku hemû armancên madî werin bicihanîn jî, ew
dîsa jî tenê bextewariya netemam tînin
Bi dîtina Xwedê, ez ê rezervuarên bêdawî yên
bextewariyê kifş bikim ku her tim di baxçe û çîmenên kesk
.ên giyan de diherikin û diherikin

* * *

Xwedê tiştê herî hêja ye di jiyana min de; Ew li ser textê
wijdanê min rûniştiye û bi gotinên şehrezaiyê îlhamê dide
.min

Ew rê dide min ber bi rêya ku divê ez bigirim
Jiyaneke hevseng
Ku hemû qanûnên îlahî û xwezayî li ber çavan digire
Ew çalakî û aştiyê bi hev re dike yek

Ew bextewariyê tîne û çarenûsa mirovan pêk tîne
Malekî tijî gewher di tariyê de nayê dîtin, ji ber vê yekê
hebûna xwedayî nayê hîskirin heta ku şeva nezanîne serdest
.be

Eger haydariya me ji Xwedê ewqas rast nebe ku em bêyî
Wî nikaribin erkên xwe yên rojane bi cih bînin, wê demê
eşkere ye ku me tu girêdanek di navbera Xwedê û jiyanê de
.hîs nekiriye

Dema ku me armanc hebe û em wê bi ramana
xizmetkirina yên din tac bikin, em bi alîkariya yên din
alîkariya xwe dikin

Ey Xudan

Bi belavbûna tîrêjên rojê yên girîng re
Ez ê tîrêjên hêviyê di dilên belengaz û penaberan de
belav bikim

Çirayên biryardarî û xwebaweriyê vêxin
Di dilê wan kesên ku difikirin ku ew têk çûne de
Dema ku em fêr dikin ku jiyan dibistanek ji bo fêrbûn û
bicihanîna erkên e, û di heman demê de xewnek demkî ye
Hingê em ê bizanin ku Xwedê bi me re ye
Jiyan divê li ser xizmetê be, ji ber ku bêyî wê armanca
hêja, hişê ku Xwedê daye mirov dê negihîje armanca ku ew ji
.bo wê hatiye afirandin

Teslîmkirina ji Xwedê re dihêle ku mirov hemû karên
xwe bi hestek şahî û spasdariyê ji Xwedê re biqedîne, ji ber
.ku tenê bi rêya teslîmbûnê em aştîyê hîs dikin
Ez ê hemû lawaziyên xwe yên rewşenbîrî û exlaqî di
agirê biryardariyê de bişewitînim, ji ber ku heta ku ez ji wan
.lawaziyên xilas nebim, ez ê nikaribim agirê îlahî bibînim

Ey Xudan

Îro ez ê biryar bidim ku tiştên taybetî bi dest bixim, û
piştê ez ê tiştê ku min plan kiriye bikim. Pêşî ez ê rastbûna
niyeta xwe piştrast bikim, û piştê ez ê hêza we hîs bikim û
bi alîkarî û bereketa we, tiştê ku ez dixwazim bikim bi dest
.bixim

Xwe-pejirandinên din di endezyariyê de
 Ez bi rastî dizanim ku hêza Xwedê bêdawî ye, û ji ber ku
 wî çirûskek ji ronahiya xwe di hundirê min de danî, ez xwedî
 hêz im ku li ser hemû asteng û kelemên ku li pêşiya min
 .radiwestin bi ser bikevim

Ez amrazek im ji bo derbirîna jîrbûn û bedewiyê, û ji ber
 vê yekê ez ê raman û motîvasyonên xwe ji bo kirina qenciye
 .û xizmetkirina mirovahiyê terxan bikim

Îro ez ê li fikir û gotinên xwe guhdarî bikim
 Da ku ew tenê tiştê xweşik û esil dikişîne
 Ez ê qenciyê di rêza pêşîn a çalakiyên xwe de bi cih
 bînim

Ez ramana xwe ya afirîner bikar tînim da ku biserkevim
 Di her hewldanek baş û kêrhatî de ku ez dikim
 Bizanim ku eger ez alîkariya xwe bikim Xwedê alîkariya
 min dike

Îro ez ê baxçeyê jiyanê biçînim
 û tovên şehrezayî, tenduristî û bextewariyê tê de biçînin
 Ez ê spasiya Xwedê bikim gava ku hewildanên min bi
 serkeftinê tacîdar bibin

Û ez tiştê ku dilê min dixwaze distînim
 Îro ez ê bi hestên xwe yên baş alîkariya kesên ku li dora
 min dibin bikim, û ez ê bi ronahiya daxwazên xwe yên baş
 tariya tengezarî û nakokiyê ji holê rakim, bêdeng û
 berdewam ez ê çêtirîn xwe bikim û hêzên ku Xwedê daye
 .min bi awayekî ku sûdê bide min û yên din bikar bînim
 Ez ê bi baweriyeke tevahî bi hêza Qenciya Herî Mezin ji
 bo bidestxistina tiştê ku ez hewce dikim, bi piştrastî ku
 Xwedê dê destê alîkariyê dirêjî min bike û nîmeta xwe bide
 .min, derkevim rê

Her ku hêzên tarîtiyê li hev bicivin da ku êrîşî aramiya
 min a hundurîn bikin, ez ê di hundurê xwe de hêzên ronahî,
 rastî û xwerêgirtinê şiyar bikim da ku bi hêzên tarîtiyê re
 .rûbirû bibim û wan bi tevahî ji hev belav bikim

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li
 ser xalek piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî
 dikare dar, qumaş, kaxez û materyalên din bişewitîne. Bi
 heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin,
 enerjîya wê ya komkirî dikare xerabî û rehên gumanê yên li
 pişt her têkçûnê bişewitîne û ronahiya şehrezayiyê bi geş û
 .geş bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û
 çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî
 haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev
 hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di
 .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekiyê dikin, ew bi
 gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo
 xwedîderketina laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê
 hene ku ji xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn
 .girîngtir in. Di nav van de xwarina rewşenbîrî an giyanî heye
 Çalakiya derûnî an jî konsantrasyona hiş, şehrezayî û
 têgihîştina giyanî

Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
 hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
 giyanê vejîne û şîyanên wê pêş dixe. Xwarina rewşenbîrî bi
 gelemperî ji ramanên ku mirov difikire û yên ku ew ji yên din
 .bi rêya têkilî û danûstendinê werdigire pêk tê
 Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
 .ramanên me magnetîk û saxlem bin

Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
 rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
 digire. Xemgînî, tengasî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên
 xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin, ku dibin sedema
 ramanên fikar û rewşek acizker. Laş enerjî û zindîtiyê ji
 xwarina laşî digire, di heman demê de xwarinên magnetîkî
 hem laş û hem jî hişê xwe bi barên enerjîyê peyda dikin ku ji

xwarinên hişk û şil hêsanîr têne helandin, ku bi hêsanî
.nayên veguheztin enerjiya zindî

* * *

Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin zanîne
Ji qelsî û lawaziyê ber bi tenduristî û zindîtiyê ve
Bi bawerî û wêrekî bimeşe - her çend bi tenê be jî - li ser
rêyên jiyanê
Û kêfxweşiya hundirîn a xwedîbûna wijdanek zindî û
hişyar

Û baweriya bêdawî bi edaleta Xwedê û bi serkeftina
.rastiyê li ser derewan û rastiyê li ser xeyalê
Û gava tu her roj hewl didî ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî

Ew xwedî dilê evîndar û spasdar e
Û niyetên baş ji bo yên din
Xwarina te ya rewşenbîrî magnetîk e
Û wê hingê ew ê her tiştê ku xweşik û sûdmend e
bikişîne ber bi we ve
Ji tişt, mirov û rewşan

Ew bi hewcedariyeke mezin e ku rêwîtiya xwe ber bi
.peravên ewlehî û ewlehiyê ve bidomîne
Û ya dawî lê ne ya herî kêr
Dema ku hûn hewl didin ku tiştê ku hûn hewce ne
bistînin

Bi tiştê ku Xwedê ji bo te hêsan dike razî be, hingê tu dê
di ruhê xwe de dewlemendtir û razîtir bî
Ewên ku bi vê dinyayê ve mijûl in û çavbirçîtiya
genîmetên wê dikin

* * *

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ji hemû hevalan
wêdetir tenê dost e, di hemû têkiliyên mirovan de avakirina
dostaniya rastîn mimkun dibe: malbatî, biratî, zewacî û
.giyanî

Dostanî di têkiliyên zewacê de hêmanek girîng e, û divê
lihevhatina rewşenbîrî û hestyarî, hesta kişandina exlaqî, û

evîn û dostaniya rastîn pêşîn bin. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de ferq bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyane yê
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyana bi hevxemiya dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

* * *

Eger hûn perçeyek ji axê bikin şiklê vazoyekê û heta ku
hişk bibe bipijîn, û dû re bixwazin şiklê axê ji nû ve bikin
tepsiyek, hûn ê nikaribin vê bikin. Lêbelê, hûn dikarin vazoyê
hûr bikin û tozê li axê teze zêde bikin, û dûv re wê bikar
.bînin da ku tepsiyê şêkil bidin

Bi heman awayî, heke adeteke xirab di mejiyê me de
bicîh bûye û em bixwazin wê biguherînin, divê em pêşî
îradeyê bikar bînin da ku wê adetê bişkînin û veguherînin
kirinê nerm û baş ku dikarin li gorî daxwazê ji nû ve werin
.şekildan

Îradeya bihêz tê wateya baweriyeke xurt. Di gavê de ku
mirov ji xwe re dibêje "Ez bi wê adetê ve girêdayî nînim," û
mebest ew e ku ew dibêje, ew adet dê hilweşe û wînda bibe
.mîna ku qet tune be

* * *

Ez nêrîna xwe li ser kesî ferz nakim, û ez destûrê nadim
ku kesek nêrîna xwe li ser min ferz bike an jî tiştekî ku ez di
.kûrahiya dilê xwe de dizanim divê ez nekim, neçarî min bike
Ez bi baldarî li ser tiştê ku ez dixwazim bikim difikirim, di
tiştê ku ez dikim de ez bi hişmendiyê rêberiya min tê kirin,
ez berpirsiyariya kiryarên xwe digirim ser xwe, û ez ji bo
encamên kirinê xwe kesekî din sûcdar nakim. Min ev
xwekontrol ji mamosteyê xwe fêr bû, min her gav qedrê wê
.girtiye, û ez ê tu carî dev jê bernedim
Hêza magnetîkî ya herî bilind

Îsa got: «Berî her tiştî li Padîşahiya Xwedê bigerin, û yên
«din jî wê ji we re bên dayîn
Xwedê hêza manyetîk a herî bilind e li pişt hemû hêzên
kozmiîk. Ew evîna li pişt hemû evînê ye. Ew afirînerê kozmiîk
.û hunermendê îlahî ye li pişt hemû huner û afirandinê
Dema ku hûn ramanên xwe li ser Xwedê disekinînin:
hêza manyetîk a herî bilind a hebûnê, hûn xwe bi manyetîka
pîroz bar dîkin û dikarin her tiştê ku hûn hewce ne bikişînin
.ser xwe
Eger tu bi kûrahî li ser Xwedê bifikirî, bi hemû dilê xwe jê
hez bikî û bêyî ku tiştekiî din bixwazî, di hebûna Wî de
aramiya bêkêmasî hîs bikî, wê demê magnetîzma pîroz a
Xwedê dê her tiştê ku te xeyal kiriye û gelek tiştên din bine
.te

"Ji Xwedê re li bihuştê"

Serkeftin, jiyanêke rehet, şîfa ji nexweşiyên bêderman, û
kontrolkirina adetan - ev hemû dikarin werin bidestxistin.
Ger we hemû rêbaz û hewildanên fîzîkî xilas kirine û hûn wan
bêbandor dîtine, deriyê xwe yê hundirîn vekin, û hêza giyanî
dê derkeve holê, hemû qelsî, têkçûn û bêhêvîtiyê ji holê
.rake

Eger tu bi rêya kûr û bêdeng û bi baldarî alîkariya
Xwedê bigerî, tu dê rezervuareke bêdawî ya hêza giyanî kifş
bikî. Xwedê bêalî ye û bersiva hemû kesên ku bi dilpakî
.alîkariya Wî digerin dide

Dema min Xwedê di hundirê xwe de dît, min ew li her
derê dît

Ji zarokatiya xwe ve hesreteke min a mezin ji bo Wî
hebû, û carekê dema ku ez kurekî biçûk bûm min nameyek ji
wî re nivîsand. Belê, min nameyek ji Xwedê re nivîsand û bi
:vî rengî sernav lê kir

Ji Xwedê re li Bihuştê" û min ew xist nav qutiya"

nameyan

Dema ku em ji kesekî re dinivîsin, em li benda bersivekê
ne. Dema ku min bersiv negirt, min gelek hêstir rijandin. Lê

di dawiyê de bersiv gihîşt min, ne bi rêya gotinên li ser
.kaxezê hatine çapkirin, lê bi dîtinek ronî ya ecêb
Ger hewldan cidî be û ked berdewam be, her kes dikare
.ji Xwedê bersivekê bistîne
Eger tu pirsên xwe ji Xwedê re bişînî, wan bi hestên kûr
bipêçî û bi rêya nameya hizirkirinê bişînî, hingê tu dê bi rastî
.û bê guman bersivê bistînî

* * *

Fîzyolojiyeke giyanî ya bingeîn di bin sîstema demarî
de heye ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin
qonaxên herî bilind ên pêşkeftina hişmend. Mejiyê mirovan,
ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî balîna û fîlan,
tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo ramanê ye.
Ev yek mejiyê mirovan dike amûrek guncaw ji bo mirovan,
ku xwedî hişmendiyeke pêşkeftîtir ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejî rê didin mirovan ku
beşdarî ramanek kûr û kûr bibin. Ji ber vê yekê, tenê mirov
dikarin bigihîjin astên pêşkeftî yên têgihîştinê û, di encamê
de, Afirînerê xwe nas bikin. Mirovê aqilmend ew e ku şiyana
xwe yên derûnî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de li
.ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bikar tîne

* * *

Min ji bo te stranek got
Ew qet berê ji hêla kesekî ve nehatiye gotin
Û ez melodiya xwe ya rastîn ji te re dişînim
Yê ku dilê min di hundurê xwe de dilîze
Û li ser tîlên wê
Min ev sirûda yekem afirand
Û li vir ez wê wekî pêşkêşiyek pak pêşkêşî we dikim
Ez ê melodiyên hişk û rewşenbîrî pêşkêşî te nekim
An jî melodiyên xemilandî yên ku ji hêla yên din ve
hatine çekirin
Û ez ê tiştek nedim te ji bilî
Melodiyên sade û sade yên dilê min
Ez ê gulên çandî li ber te nexim

Di xanîyên cam de
Û tijî hest û hewesan e
Di şûna wê de, ez kulîlkên kovî yên ku nû şîn bûne
pêşkêşî we dikim
Di zeviyên bêriya min de
Û pêşvebirê jiyana min

* * *

Da ku ez bikaribim guhdarî te bikim
Melekê parêzger
Dîtina min a hundirîn bi radyoyê re li hev hatiye
Bi destlêdanên nerm û evîndar
Min gelek caran di meditasyonê de guhdarî dikir
Bo melodiyên herî xweş ên pîrozên te yên ku nêzîkî te
:ne

Ji bo senfoniyan giyanî yên ecêb
Û ji bo perçeyên ji afirandinên dilê min
Û melodiyeke melodîk ji bêrîkirina min a kevin ji bo te
Bi sebir û aramiyê, min nîşana hestên xwe yên herî kûr
sererast kir

Û dema xewê çavên min giran kir
Ez hema bêje ketim xewê
Sirûda te ya rastîn di nav min re herikî
Û niha ez dengvedanên ekstazî belav dikim
Ji melodiyên şahiya te
Û dengê xwe li koroya perestvanên te zêde dikim
Stran bilindtir dibin
Hesret û hewes xurttir dibin

* * *

Her kesê ku rêya xweperestiya xerab bigire, yên din wê
hewl bidin ku her tiştê wî jê bistînin, lê eger ew ne wisa be,
.yên din wê comerdî û hevxiyê nîşanî wî bidin
Tiştê ku kesek ji yên din re dişîne an jî bi gotin, kirin û
ramanê pêşkêş dike, dê bi heman celeb û bi heman astê
vekişe wan. Cewhera wan a rastîn dê bi îfadeyên rû û
kiryarên wan eşkere bibe. Yên din dê lerizîn an pêlên wan ên

psîkolojîk hîs bikin, û bertekên wan ên li hember wan dê li
.gorî xwezaya wan lerizînan bin - neyînî an erênî
Em nikarin bibin xwediye her tiştî. Tiştê ku me heye ji
hêla Xwedê ve ji me re hatiye dayîn da ku em dema ku em li
ser vê erdê ne demkî bikar binin, û zû yan dereng em ê
neçar bimînin ku milkên xwe berdin, çî ji ber qezayan, dizî,
.xisar û şêlandinê, an mirinê
Ji ber vê yekê, dema ku em hewl didin ku tişteki tenê ji
bo xwedîderketina li wê bigirin an jî biparêzin, em xwe
.dixapînin
Heta ev laşên ku em ewqas salan tê de jiyane jî, rojekê
dê werin berdan. Ji ber vê yekê, xelet e ku em xwe neçar
bikin ku bawer bikin ku em xwediye tiştên ku di rastiyê de
.qet nayên xwedîkirin in
Dema tişteki ji me re tê dayîn, divê em bizanin ku ew
tenê ji bo demek diyarkirî ya me ye, û divê em amade bin ku
.wê bi yên din re parve bikin
Dema ku mirov ji ya ku hewce dike bêtir bixwaze,
pirsgirêkên girîng li benda wî ne. Bê guman, divê pêdiviyên
me yên bingeîn ên wekî xwarin, stargeh, cil û berg û hinek
ewlehiya darayî hebin, lê di lêgerîna van tiştan de, divê em
hewcedariyên nehewce ji holê rakin, ku bi vê yekê ez
mebesta xwe ji xwestekên bêserûber û hewesa şewitandina
.xwedîkirina ji ya pêwîst zêdetir dikim

* * *

Em nikarin di cîhanê de wekî takekes bijîn, ji bo ku em
bijîn û ji jiyane kêfê bistînin, divê em piştî xwe bidin hevalên
.xwe yên mirovan
Ev hem ji hêla manewî û hem jî ji hêla madî ve rast e.
Em bêtir danûstandina kelûpel û xizmetan nikarin jiyaneke
.baş biparêzin
Em dikarin bi parvekirina ezmûn û vedîtînan xwe
.pêşveçûna xwe ya rewşenbîrî û giyanî bileztir bikin

Dema ku em ramanên xwe yê Rojhilat, Rojava, Bakur û
Başûr bikin yek, em dikarin jêhatîyên xwe pêş bixin û
.şîyanên xwe wekî yek malbateke mirovî pêş bixin

* * *

Di baxçeyê xewnên min ên şevê de
:Gelek gul vedibin
Kulîlkên xeyalî yê kêmdîtî
Li wir ku ronahiya germ a gerstêrkê dibiriqê
Kulîlkên hêviyên erdê vedibin
Belavkirina pelên geş
Ji lêkolîn û razîbûnê
Di ronahiya wan xeyalan de
Ez xeyalên rûyên evîndarekî jibîrkirî dibînim
Û hestên delal û veşartî
Ez demek dirêj e di xew de me
Axê nehişmendiye
Ew hemî bi cilên geş radibin
Li bersiva banga milyaketên xewnan
Wî vejîna hemû ceribandinên berê dît
Ya Rebbî, te azadî daye me
Ji bo ku em pîrsgirêkên xwe yê rojane ji bîr bikin
Bi serdanên şevê bo welatê xewnan
Alîkariya me bike ku em bi te re şîyar bibin
Û em ji xem û kederên mirovan her û her direvin

* * *

!Ey penageha îlahî
Ez di deryaya jîyanê de avjeniyê dikim
Ez ji aliyê bahozên dijwar ên dijwar ve tîm avêtin
Ma hûn li ser pêlên kêfê diherikin an na
An jî, carinan, di kûrahiya êşê de dixeniqin
Ez dixwazim ji dualîteyê birevim
Bi gihîştina peravên te yê eterî û bilind
Û bi her pêla lavayên min re
Ez nêzîkî te dibim, tenê penageha min
Ez ê dev ji hewildanê bernedim

Ji ber ku ez dizanim hûn bi kelecânî li benda hatina min

in

!Ew bi bêsebrî li benda vegera min e
Ez çûkek bihuştê me: çûkek bihuştê
Ya ku bi destên te yên pîroz hatiye çêkirin
Te bi bedewiya xwe min xweşik kir
Û rengên xweşik
Bi rijandina nermiyê û perrên zêrîn ên geşbûna giyanî
Ez bilind bûm
Di atmosfereke tarî û xemgîn a jiyane de
Li lêgerîna bihuştê
Perên min ên geş lekeyî bûn
Bi lekeyên tarî yên bêhêvîtiyê
Were, Xwedayê min
Çûkê bihuştê xwe bişo
Bi tîrêjên aqilmendiyê
Û avên paqij û şîrîn ên aştiyê
Mihwera aştiya min û lengerê bextewariya min
Her çend ez bi zehmet û xîret dixebitim da ku bi
şopandina qanûn û rêzikên te te nas bikim jî, divê ez fêhm
.bikim, Xudan, ku tu li ser hemû qanûn û rêzikan î
Dayika Gerdûnî, tu di dilê her dayikeke mirovî de dijî.
Hemû dayikan bi aqil û nermiya xwe tijî bike da ku ew hîn
.bêtir evîna te ya bêdawî nîşan bidin
Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku hebûna Te ya pîroz
li her derê ye. Çawa ku rûnê paqij di zeytûnên neçirandî de
veşartî ye, hebûna Te ya bilind jî di gerdûnê de heye. Xwezî
bi wan kesên ku ji bo derxistina rûnê pîroz ê hebûna Te ya
îlahî, makîneya fikirîna li ser Te û hizirkirina li ser Te bikar
.tînin
Bi kirinên baş û ramanên afirîner ên erênî, ez ê tovê
xwe-zanînê xwedî bikim û bi avên hizirkirin û hesretê av
bidim heta ku kulîlka evîna îlahî di baxçeyê jiyana min de
.vebe

Cîhan hewl dide ku hişmendiya min bi têtên xurt ên
xwestekên dijwar sînordar bike, lê ez ê bixebitim ku wan
têlan bi kêrê têgihîştin û ferasetê bibirim da ku hişmendiya
.min azad bibe û ber bi kerema îlahî ve biçe

Hêza raman, gotin û kiryarê ji Te tê, Afirînerê min.

Alîkariya min bike ku ez vê hêzê tenê ji bo ramanên baş,
gotinên xweş û kirinên sûdmend bikar bînim. Bi rêya
meditasyonê, evîna min ji bo Te mezin dibe heta ku ew
tevahiya hebûna min tijî dike û hemû astengî û kelem ji rêya
jiyana min radike. û ji ber ku Tu Afirînerê vê cîhana erdî ya
xeyalî yî, erkê min ê yekem ji Te re ye, ne ji vê cîhana xeyalî
.re

Nakokî û alozî hewl didin ku min dûr bixin û rê li ber min
bigirin ku ez hebûna te ya pîroz bibînim, lê tu her gav dê
bimînî, ey Xudan, navenda aramiya min û lengerê
.bextewariya min

* * *

Di hundirê mirov de kanên zanînê û xezîneyên
şehrezayiyê hene, li benda keşifkirin û eşkerekirina wan bi
.rêya kûrfikirîn û lêkolîneke cidî ne

Mirov enerjîyên xwe yê veşartî bi awayekî nehişmend,
an jî bi awayekî nehişmend, di her tiştê ku dikin de bikar
tînin û hin encaman bi dest dixin, lê heke ew bizanin ka
meriv çawa wan enerjîyan veberhênan dike û wan bi
.hişmendî kontrol dike, ew ê gelek tiştên mezin bi dest bixin

Dema ku giyan tijî şehrezayiya xwezayî, zindîtiya
xwezayî, evîna qencyê û niyeta baş be, wê demê, mîna ku
mêşhingiv li kulîlkan digere, serkeftin, serfirazî, zanîn û
hemû nîmetên din ên jiyanê jî, bi kerema Xwedê, dê li we
.bigerin

* * *

Li ser vê erdê, Xwedê dixebite ku hunera gerdûnî ya
jiyana bextewar bi çandina hestên biratiyê di dilê mirovan de
û çandina rêz û teqdîrê ji bo yê din di giyanên hev de,
.derxe û pêş bixe

Ji ber vê yekê, Wî - bila ew pesnê wî bide - nehişt ku ti
miletê bi serê xwe bêkêmasî be. Berevajî vê, wî ferdên her
gelî bi şîyan û behreyên wan ên taybet xelat kirin, û wan bi
jêhatîbûnek bêhempa cuda kir da ku ew bikaribin beşdarîyek

.berbiçav di pêşkeftina şaristaniya cîhanê de bikin
Aştî li ser erdê dê bi danûstandina avaker a
taybetmendiyan herî baş û avantajên her yek ji neteweyan di
.navbera wan de geş bibe û berhem bide

Her çend em dikarin kêmasiyan neteweyên din ji nedîtî
ve werin, divê em bi zelaî fezîletên wan bibînin û wan teqlîd
bikin. Girîng e ku were zanîn ku ev îdeal di seranserê dîrokê
de di pêxember, şandîyan û pîrozan de hatine temsîlkirin, ku
.mînakên zindî yên hînkirinên herî pîroz bûn - û hîn jî hene

"Pênasîna "xwe

Hest, ku hebûna xwe ji hişmendî û enerjiya ku ji Xwedê
derdikeve digirin, cîhanê nîşanî me didin û giyan wekî
hebûnek cuda ji çavkaniya xwe û ji mayî ya afirandinê nîşan
.didin

Qefesa fîzîkî giyan, ku şewqa giyanê gerdûnî ye, girtiye
û ji bîrîrînê ew têk bîriye, ji ber vê yekê ew êdî eslê xwe yê
îlahî bi bîr nayne, lê qefesa xwe ya fîzîkî wekî xweya xwe ya
rastîn dibîne. Ji ber vê yekê, ew hemî nepakî û sînorkirinên
.laş qebûl dike û ji xwe re vedibêje

Di rewşek wisa de, giyan wekî "ego" tê binavkirin, lê
gava ev ego an jî ev xweya piçûk û sînordar fêr dike ku
girêdana wê bi laş re demkî ye û ew xwediyê eslek nemir û
bêmir e, wê hingê ew dikare wekî giyan were binavkirin. Û
her ku hişmendiya wê ya ji xwezaya wê ya bingeşîn bêtir ava
bibe, û hişmendiya wê her ku bilind bibe û berfireh bibe, ew
qas bêtir hîs dike ku ew bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye
.û ku hemî mirovahî malbata wê ya gerdûnî ye

* * *

Werin em diyariyan ku xera nabin bidin
Ew ji hêla hilmijandinê ve nayê bandor kirin
Ji niyetên baş

xizmetên fedakar
Evîna bê şert û merc
Di bin dara mirovahiyê de
Bi şaxên dirêj
û gelek şaxên
Yên ku nijadan temsîl dikin
Netewebûnên mirovan
Tevî cudahî û cudahîyên xwe yên
Xwedê kirinên te yên xêrê qebûl bike
Bi niyetên baş ve tê ajotin
Şiyarbûna duyemîn

Bi te re, ez hest dikim ku ez di şiyarbûnek duyemîn de li
cîhanek din im. Car caran, ez xewna vê erdê û laşê min tê de
dibînim, lê ez di bextewariyek bînavber de şiyar im, û xewna
min a rojane ya vê jiyana erdê bi bîhna bîranînên ku mîna
.pelên gulê belav bûne, bîhnxweş e

Ez xwe dibînim ku di nav panorama jiyanê de, ku bi
xewnan xemilandî ye û bi gelek dîmenên ji ezmûnên
cihêreng ên dîmenî xemilandî ye, diherim, bîranînên lerizok
ên xewnên xwe yên erdê digihînim şiyarbûna bêdawî ya
.ezmanan

Min stûyên xewnên tirsna ji baxçeyê jiyana xwe rakir û
gulên îlhamê tê de çandin, li wir evîndarê min ê kozmîk dê
vexwendina min, ku bi miskê hesretê bîhnxweş e, qebûl bike
û min bi xwe re bibe mala bihuştê ya ku bi kêfên nûvekirî û
.bereketên bêdawî tijî ye

* * *

Evîna Xwedê esmanî û nerm e, û bê guman ew bersiva
her kesê dide ku hesreta xwe ya kûr û bîrîkirina xwe ya
.dilsoz ji Wî re nîşan dide

Xelk bi xeletî bawer dikin ku ew bi xwarinê dijîn, ne bi
hêza Xwedê. Gelek kes bi ramanên demkî, mîna perrekî di
bayê de, gazî Wî dikin, bi xeletî bawer dikin ku Ew bersiva
duayên wan nade. Lê dîsa jî, Ew alîkariya wan kesên ku
baweriya xwe bi Wî tînin dike, bêyî ku ew pê hay bibin. Lê

dîsa jî, gelek kes ji Wî bêxeber dimînin, texmîn dikin ku Ew ji wan dûr e. Dema ku biryardarî qet naqelişe, biryardarî qet qels nabe, û lavakirina ji dil bi bêdengî û bi bawerî berdewam dike, û alîkariya îlahî bi dilsozî û hêviyê tê xwestin, her çend bi astengiyên qelsî, fikar, adetên nexweş, an ramanên tevlihev re rû bi rû bimînin jî, wê hingê alîkarî dê were, û bi .wê re, rihetî

Xwedê bi awayekî kûr û bêdeng bersivê dide her lava û
daxwaza dilsoz a ku ji kûrahiya dil derdikeve
Nirxa rastîn a mirov

Îrade û plansaziyeke baş ji bo tiştê ku hûn dixwazin bikin girîng in. Ger hûn bi biryar bin û di rêya xwe de mîna tîrek geş an meşaleyek geş berdewam bikin, hemû astengiyên li .ser rêya we dê bişewitin û bibin xwelî

Karekî hilbijêre ku tu nafikirî ku tu dikarî bikî, û dûv re hewl bide ku wê biqedînê Dema ku tu biserkevî, ber bi tiştê mezintir û girîngtir ve biçe. Bi vî awayî îradeya xwe perwerde bike, û tu dê encaman bi xwe bibînê. Ger zehmetî pir mezin be, bi germî û bi baweriyê ji Xwedê re dua bike ku hêza te .bide ku tu wê derbas bikî

Eger tu bixwazî têkçûnê ji holê rabikî, divê îradeyek were bikaranîn, û biryardarî divê bi qasî bahozeke bihêz - bahozeke qencyê - xurt be ku di rêya xwe de ti astengî tune .be û tenê xerabiyê ji holê rake

Ferq nake mirov kî ye an jî rewşa wî ya civakî çi ye, nirxa wî ya rastîn bi niyeta wî ya baş û çawaniya bikaranîna wî/wê .ji bo kirinên baş û alîkariya kesên hewcedar ve girêdayî ye

Hêza îradeyê di hundirê te de ye, û heke tu wê bi awayekî rast bikar bînî, tu dê bikaribî her tiştî bi dest bixî Ew îrade ye ku mirov ji xwestekekê ber bi xwestekekê ve dibe heta ku di dawiyê de ew neçar dike ku hewla herî mezin bide da ku di bicihanîna xwesteka herî mezin de bi ser .bikeve: ku xwe û Xwedê nas bike

Îrade di mirov de bi awayekî normal û hêdî hêdî mezin
dibe, lê mezinbûna wê dikare bi ramana saxlem û kiryara
.rast were bilezkirin

Girtin bi îradeyeke hesinî tê wateya gihîştina wê ramanê
zû yan dereng, bi saya biryardariyeke bê şik û guman û
.biryardariyeke ku qelsî û bêhêvîtiyê nas nake

Îradeya mirovan ji aliyê nezanînê ve tê rêvebirin û
rêberîkirin û pir caran dibe sedema xeletî û bêbextiyê. Lê
gava ku îrade ji aliyê aqil û kiryara rast ve were rêberîkirin û
dema ku ew bi îradeya îlahî re li hev bike, wê hingê ew ji bo
.sûd û bextewariya mirovahiyê dixebite

Perwerdekirina îradeyê ji bo lihevhatina wê bi îradeya
îlahî re girîng e. Dema ku îradeyê bi berdewamî li dora
armanceke diyarkirî dizivire, ew dibe îradeyeke dînamîk û
bibandor. Ev îradeyeke ku pêxember, kesayetiyên mezin û
kesên ku di vê dinyayê de destkeftiyên mezin bi dest xistine,
.heye

Berî ku hûn dest bi her çalakiyekê bikin, bi baldarî li ser
tiştê ku hûn ê bikin bifikirin. Piştrast bin ku hûn ê îradeya
xwe bikar bînin da ku tiştên ku ji bo we û yên din sûdmend in
bi dest bixin. Ger hûn îradeya xwe bi xeletî bikar bînin, bê
.guman encam dê ji bo we zirarê bibînin

Nerênî nebe; Xwedê îrade daye te ku tu wê bikar bînî û
di şerê jiyana de bi ser bikevî. Ji bîr meke ku îradeya Xwedê li
.pişt îradeya te ye

Hêza îradeyê dikare guhertinên fîzyolojîk di laş de
çêbike Heta ku hêza îradeyê ya têr hebe, ji bo şikandina
.adetek kûr ne hewce ye ku hûn dem bigirin

Dema ku Mamoste Buda li ronakbîriya giyanî digeriya,
ew li bin dareke banyan (hejîra hindî) rûnişt û tişteki wekî vê
:got

Li vir ez di bin dara banyan de rûniştim

Û ez vê sondê bi rastî dubare dikim

Eger ez sirra hebûnê fêm nekim

Û ez ê ji lêkolîna xwe xezîneya hêja bi dest bixim

Çi dibe bila bibe ez ji wezîfeya xwe dernakevim
Her çend hestî û laşê min bihelin jî
!Ez ê heta hetayê li wir rûniştî bimînîm
Di dawiyê de, Gautama Buda yê ronakbîr di daxwaza
.xwe ya îlahî de bi ser ket

Wî tiştê ku dixwest bi dest xist
Bi rastî, wesiyeteke wisa wesiyeteke
Bi îradeya gerdûnî re yekbûyî
Di hundirê te de herikeke enerjîya kozmîk heye ku laşê
te bêdawî diparêze. Lêbelê, dema ku tiştek bi serê laş tê, tu
wê enerjîyê ji bîr dikî. Bikaranîna îradeya xwe ji bo armancên
xelet tê wateya windakirina girêdana xwe bi vê enerjîya
kozîk re. Perwerdekirina wê îradeyê tê wateya girêdana bi
.wê hêza jîyanê ya mezin re
Divê îradeyek di kirinên baş û destkeftiyên sûdmend û
.hêja yê jîyanê de zindî û çalak were hiştin

* * *

Adet amûr û mekanîzmayên psîkolojîk ên otomatîk in ku
di pêkanîna karên pêwîst de bi hêsanî û bê westan dibin
.alîkar

Gelek kes dihêlin ku adetên qelsî û têkçûnê wan kole
bikin, û mirov dikare xwe biparêze ger bi awayekî din bijî, bi
şertê ku ew di şerê li dijî adetên zirardar de cidî be heta ku
.bigihîje ewlehiyê û peravên serfiraziyê
Xwestekên bêserûber adetên nexweş bi hêvîkirin û
rewakirina wan bi hêvî û sozên derewîn ên bextewarî û
razîbûna demkî teşwîq dikin. Di wan kêliyên qelsî û
tevlîheviyê de, ew kesên ku dixwazin van adetên bêserûber
derbas bikin, divê biryara xwe ya hişmend bikar bînin da ku
xwezaya xwe ya rastîn fam bikin û fêr bibin ka meriv çawa bi
.bandor bi wan re mijûl dibe

Adetên xerab encamên xirab û fêkiyên tal û jehrîn hene.

Ger neyên kontrol kirin, ev adetên wêranker dê xurttir bibin,
mirov di bin bandora xwe ya bihêz û bêbandor de bigirin. Lê

gava ku hiş bêwateyî û zirara van adetan nas bike, bandora
.wan kêr dibe û di dawiyê de ji jiyana mirov winda dibin

* * *

Nivîsarên pîroz piştrast dikin ku Xwedê ji têgihîştina aqil
û aqil derbas dibe. Ji ber ku tevî hêza wan jî, kapasîteya wan
ji bo têgihîştin an dorpêçkirina Wî têrê nake. Ji ber vê yekê,
hişê mirov nikare têgehek rastîn a Xwedê çêbike, û ne jî
.dikare tiştê ku ne destpêk û ne jî dawiya wê heye fam bike
Dema ku hûn ji milyonan kîlometreyan dûr di fezayê de
li Rojê dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya
dike. Lê belê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê
sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê li gorî wê pir piçûk
xuya bike. Û ger em xeyal bikin ku zeviya berfireh a Rojê
berfireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê
şîn bigire, ezmanê ku em dibînin tenê xalek piçûk e, tenê
xalek, ji firehiya bêdawî ya fezayê ye ku gerdûnê dagir dike.
Her çend Roj bêdawî berfireh bibe jî, ew dîsa jî nikare
.bêdawîbûnê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
dike û nahêle ku firehiya gerdûnê fam bike. Ev valahiya
?mutleq ji ku derê hatiye, û sînorên wê li ku ne
Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ku bê sînor an
jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û di deverên
herî dûr ên fezayê de heye. Ew di stêrkên dûr û bêserûber de
ye, û ew bi hişmendî ji her fezayê ku dagir dike haydar e, çi
.piçûk be çi mezin
Xwedê ne hiş e ji ber ku ew afirînerê hiş e û ji hêzên wê
derbas dibe; wekî din, em dikarin Wî bi riya hiş fam bikin.
Lêbelê, em dikarin bi awayekî rast û durist Wî wekî
hişmendiya îlahî, bextewariya îlahî, an hebûna îlahî bi nav
.bikin; lê ne hiş
Her çend hiş nikare tevahiya hebûnê fam bike jî, ew dîsa
jî dikare hebûna Xwedê hîs bike. Hestkirina hebûna Wî û
.pîvandina wê du ezmûnên bi tevahî ji hev cuda ne

Pêlek nikare derdora xwe bipêve, lê xalek têtikiliyê di navbera wan de heye. Bi heman awayî, ev xal hişmendiya bilindtir e. Ev hişmendî dikare Xwedê hîs bike, ango hebûna Wî biceribîne. Dema ku em qada aqilê asayî berfireh bikin heta ku ew bi hişmendiya bilindtir ve girêdayî bibe, em .dikin hebûna xwedayî hîs bikin

Em ji bêdawîbûna mutleq ber bi sînorkirî û dawîdar ve daketîne. Yoga dîrxistina hiş ji tiştên derveyî ye da ku ew li ser çavkaniya hundirîn a rastiyê bisekine. Tenê bi vî rengî em dikarin rêbaza ku Xwedê bikar aniye da ku hişmendiya gerdûnî di wêneyên dawîdar ên afirandina xwe û gerdûnê .ku li wan dijîn de kom bike, kifş bikin

Laşê mirov afirandinê Xwedê yê herî tevlihev û tevlihev e. Xaneyek yekem a ku ji yekbûna spermê û hêkê çêdibe, dabeş dibe, û bi rêya pirbûna vî pêvajoya dabeşbûnê, milyaran xane li dora wê ava dibin da ku avahiya .fîzîkî biafirînin ku hişmendiya me ya giyanî diheve

Hûn nikarin bizanin ka çiqas enerjî di yek gram goşt de jî heye. Ger ew enerjî bihata berdan, bêhejmar elektron dê li fezaya bêdawî belav bibin. Hêz û qada hişmendiya ku di laş de dijî, ji têgihîştina mirovan wêdetir e. Her çend avahiya me ya eşkere ji goşt, xwîn û hestiyên pêk tê jî, li pişt şaneyên wê yê qelew herikînan elektronîkî û girîng hene. Û li pişt van .enerjiyên nazik û tevlihev raman û têgihîştin hene

Raman bêdawî ye û bêdawî ye Ji destpêka demê ve, ramanê ku ji xeyalê wêdetir in di hewayê de dizivirin. Jimartina bêhejmar ramanan ne mumkin e, lê heke hûn hejmara raman û hestên ku di hişê we de derbas bûne û di tevahiya jiyana we de hatine îfade kirin bifikirin, hûn ê .ramanek li ser mîlyonan ramanê ku hene bi dest bixin

Heke tu bikaribî, hewl bide ku hemû ramanê ku te di salekê de, an jî tenê di rojekê de kirine bi bîr binî, û dû re jî li ser hejmareke mezin ji ramanê ku ji hêla tevahiya mirovahiyê ve di seranserê dîrokê de hatine berhevkirin, .heta roja îro, bifikire ku Xwedê hemûyan dizane

Hiş nikare diyardeyên xwezayî yên herî nazik jî fam bike.

Li hejmara mezin a elektronan a ku di elektrîka ku di ampûlên ronahiyê re derbas dibe de dizivirin bifikirin! Trîlyon ji wan bi hev re direqisin, ronahiya ku em dibînin diafirînin.

Ev perçeyên ku heta ji mîkroskopê jî nayên dîtin, di çend saniyan de ji xalek ber bi xalek din a gerdûnê ve diçin.

.Ezmûnên zanistî vê yekê piştrast dikin

Eger hûn hewl bidin ku hejmara proton û elektronên ku

di gerstêrka me ya Erdê de kom bûne bihejmêrin, hiş dê demek kurt hesabkirinê bidomîne û dûv re raweste. Tiştên

.ku ji hişê lêkolîner re xuya dikin bêdawî xuya dikin

Lê xalek tê ku raman pir nazik dibin ku meriv nikaribe

wan fêhm bike. Ji wê astê, ku ji bo hiş neguhêzbar e, Xwedê

ronahiya xwe ya bingeşîn dirijîne: lerizîna kozmîk a jîr ku

.afirandina sînordar ava dike û didomîne

dostî

?Ma dostanî cilêk pêroz e ku ji tîlên dil hatiye hunandin

An jî ew yekbûna du hişan e di nav hişek fireh û berfireh

?de

Dayik û keç, du kaniyên evînê ji yek çavkaniyê

derdikevin

Ji bo zêdekirina herikîna evînê û têkirina tîbûna giyanên

?zuwa

Yan jî ew gulek bi tenê ye di navbera du şaxan de ku li

?ser daristana têgihîştina dostaniyê şîn dibin

?An jî ew yek raman di du laşan de ye

?Ma dostaniya dikare bi du hespan re were şibandin

Tevî rengên wan ên cuda, ew wesayîta jiyanê dikişînin

hev

?Ber bi armanca bilind ve bi vîzyonek yekgirtî

?Dostanî li ser newekheviyê ye an jî li ser wekheviyê

Ma dîwarên wê bi kevirên berevajî û cudahîyê hatine

?avakirin

?Ma ew bi korî li qencî û xerabiyê razî dibe

Û bi coş û kêfxweşî li ser rêyên bêwijdanî û bêaqiliyê
bimeşin

?Ber bi kûrahiya bêhêvîtiyê û jîholêrakirina xeyalan ve
!Dostanî nebateke hêja, berhemdar û pîroz e

Dema du kes soza dilsoziya mayînde didin
Ew tevî cudahiyên nerînên xwe, li ser rêyên jîyanê
dimeşin

Dema ew li hev nakin û razî dibin, ew bi evîn û rêzgirtinê
.ye

Ew piştgiriya didin hev û ji hev re başiyê dixwazin, mîna
ku ji bo xwe jî dixwazin

Ew bi serkeftina hevalê xwe ewqas kêfxweş dibe ku bi
ya xwe kêfxweş dibe

Li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndar li kêf û rehetiyê
nagere

Hingê di wî baxçeyê altruîzmê de
Dostanî geş û geş dibe, û tijî bîhna evîn û dilsoziyê ye
Ji ber ku dostaniyek nebatek hibrid e, ji du giyanan
çêdibe

Bêhna wê ji du gulên cuda tê
Û bayê evîna bêdawî hilgirt

Ewê ku ji tengasiyê nehejiyaye û bê lekeyan e
Dostanî ji dilê evînek bê ravekirin çêdibe

Û dewlemendiyeke hestên paqij diherike holê

Ew di axa aheng û nakokiyê de mezin dibe

Lê ew radizê, cemidî ye û dema xwe di nav naskirineke
zêde û nebûna rêzgirtina hevbeş de derbas dike

Ew di bin komên qelew ên xwestekên xweperest de
difetise û nefesên xwe yên dawî dide

Lê dilê wê yê nerm tenê bi hêvî û daxwazan dikare were
serdestkirin

Xapandin û xapandin

Belê, ev kêzik karê xwe li ser nebata dostaniyê dikin û
dilê wê yê pembe dixwin

Ey dostaniya, ey riweka şîn û şilî ya asîman, jîngeha te
ya îdeal axa tijî evînê ye, bê armanc û xwestek, ku heval tê
de hewl didin hevdu ava bikin û piştgirî bidin hev û rê li ber
.hevdu vekin

Tiştêk nikare tîna te bişkîne, ey dostaniyê
Bêhestkirin û rêzgirtina li kesên ku hestên wan hene
Tiştêk pelên te wek spreya şîrîniyê ya zelal û belavbûyî
şil nake

Ji ezmanên dilên dilsoz û evîndar
Ey dostaniya rastîn
Li her derê ku pelên gulên te belav dibin
Ew cih pîroz e
Ew dibe perestgehek pîroz
Ew ji hêla her kesê ku bawermendê Xwedê û pîroziya
.jiyanê ye ve tê ziyaret kirin

* * *

Ezê bişîrînên ku tariya bêbextîya min wê belav bibe ronî
bikim, û ezê giyanê xwe di ronahiya bişîrînên xwe de bibînim
.ku li pişt tariya stûr a demên berhevkirî veşartî ne
Dema ku ez xwe bibînim, ez ê herikim nav hemû dilan, û
meşaleya kenê giyanê xwe hilgirim
Pêşî dilê min dê bikene, paşê çav û rûyê min, her
atomêk ji hebûna min dê bi ronahiya bişîrînan bibiriqe
Ez ê bikevim kûrahiya dilên tarî û agirê mezin pêxim ku
hemû xemgîniyan dişewitîne
Ez agirê bêberxwedan ê bişîrînê me, Ez ê xwe bi bayê
şahiya îlahî teze bikim, û ez ê di tariya hişan de bişewitim, û
hemû yên ku bi min re hevdîtin bikin dê ji kêfa min a pîroz
.teqînek bistînin

Ezê meşaleyên şîfayê yên bişîrînên xwe bibim her dilî.
Ezê pêşî bikenim, her çend zehmet be jî, û ezê kesên xemgîn
.û giriyan teşwîq bikim ku bikenin

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xwedê. Di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te dibînim. Ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û

serfiraziya birayên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û başiya
xwe şa dibim û kêfxweş dibim. Her ku ez di yên din de
şehrezayî û têgihîştinê îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayî û
zanîna xwe zêde dikim. Di bextewariya hemûyan de, ez
.bextewariya xwe dibînim

Tiştêk nikare kenê min jê bibe, têkçûn, nexweşî û mirin
nikarin min bitirsînin an jî moralê min xirab bikin
Bi rastî, karesat û felaket nikarin zirarê bidin min, ji ber
ku di giyanê min de şahiya herheyî û nûjenkirî ya Xwedê
.heye ku naguhêre û nayê têkbirin
Ey bişirîna pîroz û bêdeng a îlahî, tacê li ser rûyê min
bike û di giyanê min de bişirî
Ez ê hewl bidim ku bibim milyarderê şahiyê, ji ber ku
dewlemendiya min a rastîn di xezîneyên hebûna te ya pîroz
de ye, Xudan, û bi vî rengî ez ê hewcedariya xwe ya ji bo
serkeftina giyanî û rehetiya madî di heman demê de têr
.bikim

* * *

Aştî ji dilê min diherike
Ew wek bayekî hênîk ji min re derbas dibe
Aştî wek bîhnexweşiyek bîhnexweş min pêçaye
Aştî wek pêlên ronahiyê di nav min re diherike
Aştî dilê xem û fikaran qenc dike, û stûyên tirs û
bêxewiyê dişewitîne
Aştî bi awayekî berfireh berfireh dibe - mîna girseyek
agirîn - û tevahiya hebûna min tijî dike
Aştî mîna okyanûsekê ye, fezayê û atmosferê tijî dike
Aştî wek xwîna sor e; ew jiyanê dide damarên ramanên
min

Aştî, mîna şeveqa dirêj, laşê bêdawiya min dorpêç dike
Agirê aşitîyê ji kunên laşê min û ji tevahiya gerdûnê
derdikeve

Bêhna aşitîyê baxçeyên gulên xwe belav dike
Şeraba aşitîyê ji makîneyên her dilê berdewam diherike
Aştî jiyanê kevîr û heyvan, pîrozan û pêxemberan e

Aştî ava kaniyê ya giyan e
Şîleya ku ji şûşeya bêdengiyê derdikeve
Ku ez di nav kunên bêhejmar ên atomên xwe de
dihejinim
* * *

Ez ê bi dilekî germ dua bikim heta ku tariya hizirkirinê bi
hebûna Te ya geş ve bişewite, Ey Xudan, Îro ez ê strana
giyanê xwe bi baldarîyeke kûr û ji dil belav bikim hewayê, bi
.hêviya ku Tu bi rêya wergirê aramiya min bersiv bidî
Ey Tu yê ku her tim amade yî, bextewariya her tim
!nûker

Hişê min ji barên bêxemî û jibîrkirinê azad bike
Bila ez ji nektara herdem pîroz a hebûna te tam bikim
Her ku aramiya hundir û derve ya min berfireh dibe,
aştiya te tê ba min
Ez ê her gav hewl bidim guh bidim dengê gavên te yên
esmanî

Eger min te wek şahiya herî kûr a kûrtirîn hizirkirinê
qebûl bikira

wê demê ez dizanim ku her tişt
Refah, tenduristî û şehrezayî dê ji min re were dayîn
Alîkariya min bike ku ez te bibînim
Di kûrahiya avên giyanê min de, tî ji bo te
evîn

Evîn bêhna lîlyeyên kulîlkdar e
Û koroya gulên bêdeng
Pîrozkirina bedewiya xwezayê
Evîn stranek giyan e ku ji bo jiyanê distrê
Û reqsa rîtmîk a hevseng a gerstêrkan
Di rêwîtiya xwe ya bêdawî ber bi fezaya kûr ve
Tîna kulîlkan e ku tîbûna rojê bikin
Û ew geş dibe û bi elîksîra jiyanê tê xwedîkirin
Ew hesreta erdê ye
Ji bo xwedîkirina rehên tî bi şîrê wê
Û hemû cureyên jiyanê bi eslê jiyanê xwedî dike

Ew îradeya bi hêz a rojê ye
Ji bo ku hemû zindiyan zindî û çalak bimînin
Ew hêza ajotina jiyane ye
Ji bo parastin û lînêrînê ji bo zarokên temenbiçûk peyda
bikin
Ew kenê bêgunehiyê ye ku hezkirina bav û kalan tîne
bîra mirov
li ser pitikê
Û teslîmbûna otomatîk di dilê evîndaran de
Ji bo pêşkêşkirina xizmet û sersaxiyê bêpere
Ew lêdana dostaniyê ye
Ewê ku dilên şikestî baş dike û birînan derman dike
Ew bangê ji bo dil e ku nikare wesfê bişkîne
Ew helbestvanekî tijî evîna mirovahiyê ye
Yê ku ji bêbextiya xwe cefayê dikişîne
Ew çerxa nêzîkbûnê di navbera endamên heman
malbatê de ye
Ber bi cihên mezintir ve bi berdewamî berfireh û fireh
dibe
Û zeviyên berfirehtir
Ew şorbeya jiyane ye
Di asoyên hişên vekirî de
Û asîmanê dilan bi stêrkên hestên esil xemilandî
Evîn bextewariya ruh e
Ew tiştê ku giyanên evîndar dixwazin
Û ew dixwaze bigihîje wî û pê re biaxive
Ji arşîvê: Gotinên li ser serkeftin û mirovên serketî
Zarokek dikare serkeftinê wekî xwedîkirina gelek
pêlîstok û bûkan bibîne, û dibe ku heta otomobîlek piçûk jî ku
lê siwar bibe. Zarokek xizan dikare serkeftinê wekî hebûna
hinek pereyan bibîne da ku her tiştê ku ew dixwaze bikire, di
heman demê de zarokek dewlemend dibe ku ji pêlîstokên
xwe nerazî be û ne razî be. Zarokek wusa, ku ji ber
hejmareke mezin a tiştên ku ew hene, dibe ku zehmet be ku
.meriv razî bibe

Her ku em mezin dibin, em bi xwestekên zarokatiya xwe
dikenin. Heta gelek tiştên ku mezinan îro hewl didin, sibê an
roja din balkêşiya xwe winda dikin û şûna wan digirin
.xwestekên nû

Baş e ku mirov cûdahiya di navbera tiştên pêwîst û
.nehewce de bi kar bîne

Serkeftin ji bo hebûna pêdiviyên jiyanê pir girîng e:
xwarin, stargeh, tenduristî û cil. Ger beşek piçûk ji van tiştan
.jî kêr be, ew di rewşeke xirab de ne

Divê mirov bikaribe astek herî kêr a rehetiyê û
bextewariyê bi dest bixe. Çi mirov bi xwezayê giyanî be çi jî
bi xwezayê materyalîst be, bê şik û guman hin pêdiviyên
bingehîn hene ku divê werin bicîhanîn da ku tenduristiya laşî
û rehetiya xwe biparêze. Bêyî ku saxlem û saxlem be (bi
.kêmanî ji hêla psîkolojîk ve), mirov nikare bigihêje serkeftinê

Lê serkeftina rastîn çi ye? Ger mirov her tiştê ku di
jiyanê de dixwaze bi dest bixe, ew ê dîsa jî vala hîs bike ji ber
ku ew giyanek e, û tiştên madî nikarin bextewariyê bidin wî,
.ku berî her tiştî rewşek psîkolojîk e

Em xwedî hêz in ku xwe bextewar bikin, her wekî ku em
xwedî hêz in ku xwe bêbext bikin. Nehêniya serkeftin û
bextewariyê di hundirê we de ye. Dibe ku hûn di mala xwe
ya sade de ji padîşahek di qesra xwe ya mezin de
bextewartir bin. Ew kesên ku serkeftin û serfiraziyê li derveyî
xwe dibînin ne bi rastî serketî ne û ne jî bextewar in. Ev nayê
wê wateyê ku milyonê bêbext in; berevajî vê, ev tê wê
wateyê ku heke hûn dikarin ji jiyanê bextewariyê derxînin, çi
.hûn xizan bin çi dewlemend, hûn bi her pîvanê serketî ne

Kêfxweşiyeke demkî ku tenê poşmanî û poşmaniyê
dihêle, ne bextewariya rastîn e. Di serkeftina rastîn de,
bîranîna bidestxistina wê piştî ku kêfxweşiya destpêkê ya
serkeftinê winda dibe jî zindî dimîne. Hemû tiştên baş ên ku
mirovêk di jiyana xwe de kiriye û berdewam dike, wekî
kêfxweşiyeke mayînde di bîra wî de her û her dijîn. Ev
.serkeftina rastîn e ku mirov di jiyanê de bi dest dixe

Serkeftin ne tişteki hêsan e; ew bi dewlemendî an milkê mirovekî nayê pîvandî. Wateya serkeftinê ji vê yekê pir kûrtir e. Serkeftina rastîn dikare bi şiyana mirovekî ya .bextewar di hemû şert û mercan de were pîvandî. Dema ku wijdanê te paqij û aram be, û tu li hember kesî ne alîgir bî an neheqî li kesî nekî û dema ku îradeya te di heman demê de saxlem û nerm be, û hestek nazik û têgihîştinek rast li cem te hebe û dema ku tu bikaribî tiştê ku tu hewce dikî bi awayên bi rûmet û rewşa bi dest bixî, wê .demê tu di nav serfirazan de yî. Zarokek pir caran bi çend tiştên biçûk razî dibe, lê gava mezin dibe dixwaze gelek tiştan hebe, wek vîlla û otomobîlan, her çend dizane ku xwediyên wan tiştan ne .hewce ne ku bextewar bin. Razîbûn di jiyanê de sade û ramanên bilind de ye. Ew kesên ku hişê xwe di qada îdealan de digirin - qada ramanên bilind - ji yên ku ramanên xwe tenê bi tiştên madî ve sînordar dikin bextewariyek mezintir dijîn. Ew kesên ku bi milkên madî ve mijûl in û ne tişteki din, ew kesên ku bi berhevkirina luksê ve mijûl in (ji bo îsraf û nîşandanê), bi .rastî jî ne safîkirî ne. Ji bo mirov pir sûdmendtir e ku pirtûk û gotarên kêrhatî bixwîne ji bilî ku demê xwe li ser çalakiyên bêberhem winda bike. Ji xwendinê jî mezintir ew e ku meriv li ser Xwedê bifikire, li mezinbûna Wî bifikire û hewl bide ku sirên bêdawî .û bêdawî yên jiyanê fam bike. Armanca jiyanê ew e ku mirov xwe nas bike, hawîrdora kozmîk hîs bike ku di dilê wî de lêdide, di damarên wî de diherike û hebûna wî bi aştî, evîn, şahî û aramiyê tijî dike û !ev serkeftina herî mezin e. Çelengî. Kesên ku çavên wan hene li her derê bedewiyê dinirxînin. Yên din tevdigerin wekî ku çavên wan tune bin; ew ne dibînin û ne jî fam dikin ji ber ku ew nikarin tişteki ferq .bikin, hetta li deverên xweşik jî.

Rengên erdî yên herî xweşik, li gorî rengên mezin ên
.cîhana gerstêrkî an eterî, kirêt û qelew xuya dikin
Di asta fîzîkî de, mirovan rêbazên cûrbecûr keşf kirine
da ku têgihîştina xwe ya dîtbarî baştir bikin. Çavê tazî
bandorên rengîn ên sînorkirî werdigire; lêbelê, hin kevirên
qehweyî yên vekirî di bin ronahiya ultraviyole de rengên geş
nîşan didin. Dema ku ev ronahî tê astengkirin, kevir
.vedigerin rengê xwe yê tarî yê eslî
Gelek rengên di cîhana fîzîkî de, wek şînê ezman,
xapandinên optîkî ne ku ji ber şewqa ronahiyê li ser celebên
cûda yên perçeyan çêdibin. Ji ber ku çav tenê dikare rêzek
sînorkirî ya lerizînên ku her tiştê di gerdûnê de pêk tînin
bibîne, mirov nikarin spektrumên nazik û eterî yên ku di her
tiştê ku wan dorpêç dike de veşartî ne bibînin. Ger hûn wan
.bibînin, hûn ê ji geşbûn û bedewiya wan matmayî bimînin
Ji ber vê yekê, ne çav û ne jî guh dikarin her tiştê ku
dikare were dîtin fam bikin. Mirov nikarin bêhnên eterî û
bîhnxweş hilm bikin an jî şekil, wêne û bandorên nazik ên
.bêhejmar ên ku di nav bêdawîtiya eterê de diherikin bibînin
Mirov gelek caran nikarin tiştên ku dikevin nav qada
.têgihîştina wan a hestî jî bibînin
Dema ku min serdana Meksîkayê kir û "baxçeyên avjenî"
yên Gola Zuquemilco dîtin, bedewiya wan dilê min tijî kir û
.min mezinahî û heybeta hunermendê xwedayî hîs kir
Kesekî din jî hebû ku xuya bû di wan xweşikbûnên
xwezayî de maye, lê hestek hundirîn ji min re got ku ew tiştê
ku ez dibînim nabîne. Min jê pirsî ka ew çawa li ser wan
dîmenên xweş difikirî, û wî bersiv da: "Ez li rêyek bibandor
".difikirîm ku avê vala bikim da ku bêtir erd biçînim
Ew ji perspektîfa xwe ve li golê dinihêrî Ji ber vê yekê em
.hemî li gorî raman û pêşdaraziyên xwe tiştan dibînin
Her giyan di nav lerizîn an lerzînên cûda yên hest,
raman û hestan de ye; ev hemû faktor in ku dibin alîkar ku
.kesayetî an hişmendiya mirovek çêbibe

Her mirovek xwedî pêkhatyek cuda, lerizînek cuda ye.

Her tiştê ku mirovek ji zarokatiyê ve kiriye, hîn jî di mêjî de
wekî kapsulên pêçayî yên meyl û meylên veşartî tene
hilanîn. Û ji ber ku em van kapsulên nedîtî nabînin, em ji
.kiryarên mirovan matmayî dimînin, her yek li gorî kêfên xwe
Hin kes bêyî sedemek eşkere bi hêsanî ji kêfxweşiyê
bandor dibin, an jî rewşa wan a giyanî bi awayên ku
şirovekirina wan nayê ravekirin, hetta ji hêla wan bi xwe ve
jî, xirab dibe. Hinên din bi berdewamî bi rexneyan,
belavkirina gotegotan û eşkerekirina yên din mijûl dibin, di
heman demê de ku ezê wan ê hundurîn bi baldarî û paqijiyê
.pir hewce ye

Ev meylên psîkolojîk giyanê mirovan vedişêrin û nahêlin
.ku ew feydeyên xwe yên bilind nîşan bide
Mirov çiqas aloz û xwe-sînordar in! Her mirov çîrokeke
.pir-beşî ye, bi bûyerên têkildar û dîmenên cihêreng

* * *

Divê ramanên têkçûnê bi ramanên erênî yên serkeftin û
geşbîniyê werin dûrxistin. Divê tirs bi zêdenekirina wan werin
kêmkirin. Divê xemgînî bi ronahiya bextewariyê werin
belavkirin. Divê bêedebiyê bi diloanî û berçavgirtinê were
derbaskirin. Divê bêaqilî bi hezkirin û nezaketê were rakirin.
Divê ramanên nexweş bi ramanên saxlem û hestên rast ji
textê tenduristiyê werin dûrxistin. Divê bêaramî û fikar bi
bawerî û aktîvkirina hêzên hişê werin ji holê rakirin. Divê di
giyan de padîşahiyek aramiyê were damezrandin da ku dest
.bide hebûna pîroz û parastina îlahî hîs bike

Ruhê fedakar bidin

Ya Xudan, bila ez fêr bikim ku kêfên hestan rûberî û
demkurt in

Her çiqas kêfxweşiya giyan rast be û her gav nû bibe
Xwedê li vir e. Ew ne tenê peyvek e ku em dibêjin, lê
belê bingeha jiyanê û sirra hebûnê ye. Dibe ku em bi tevahî
nizanibin ka gihîştina Wî ya bêdawî çiqas e, lê em dikarin
.hebûna Wî hîs bikin û hebûna Wî hîs bikin

Xwedê bêdengiya kozmîk e ku her tişt tê de xuya dibe û
hemû ramanên ronakbîr jê derdikevin. Ji ber vê yekê, ez ê
hewl bidim ku bêdengiyê pratîk bikim da ku hebûna Wî ya
.bextewar hîs bikim

Îro ez ê perestgeha aramiyê bi kulîlkên hesreta îlahî
xemilînim û gazî Xwedayê evîn û şahiyê bikim
Ez ji Xwedê dixwazim ku xwe bi çavên min ên giyanî ji
min re eşkere bike, da ku ez ronahiya Wî li seranserê cîhanê
.belav bibim bibînim

Ez dizanim ku Xwedê guh dide her fısıltandina hesreta
min. Ew evîna gerdûnî ye, û bi rêya evîna îlahî ez dikarim Wî
bibînim, çimkî bi rêya evînê lêgerîner nêzîkî Xwedê dibe û ji
.kaniyên bextewariya pîroz vedixwe

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez laşê xwe bi enerjiya
te ya kozmîk bar bikim, hişê xwe bi baldarî û xweşbîniyê
qenc bikim, û giyanê xwe bi têgihîştinên giyanî yên ji
.meditasyonê çêdibin qenc bikim

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
min bi te, ey Xudan, xurt û bê hejandin, qewîn û bê şik
.dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve biçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî jî bibînim

Di hemû cihên mijûl ên çalakiyên min ên rojane de, ey
Xudan, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê xwe bi
.sibehê re şiyar bikim û bînim ber deriyê te yê pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim
Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ezê te biperizim, Xudan
Ey tu ku evîna te wekhev e
Li ser textê her dilê diloan û evîndar

* * *

Pere ne hewce ye ku nîşana tama baş be. Gelek
dewlemend tiştên ku ne hewce ne dikirin, ku dûv re di malên
wan de di komên ne xweşik û bêkêr de kom dibin. Ji bo ku
xaniyek balkêş be, ne hewce ye ku gelek pere hebin; tam
hêmana sereke ye. Lêbelê, fikra xweşikkirina malê hin kesan
mijûl dike, dibe sedema ku ew bi tiştên madî ve girêdayî
.bibin û baweriya wan bi xwe sînordar bikin
Her kesê ku bi fatûreyên zêde û bilez bargiran be, bê
guman dê xwastina jiyanêke sadetir û azadiya ji zextên
darayî bike. Lê ev azadî bi teslîmbûna li ber tembelî û
bêçalaktiyê, an jî bê sedem û mantiq terikandina her tiştî
.nayê

:Carekê zilamekî ziyaneke mezin dît û got
Ax, wey li min! Min dewlemendiya xwe winda kir û jina"
min ez terk kirim, ji ber vê yekê min biryar da ku her tiştî
"bihêlim û bibim bêkes
Ev zilam, hevalên min, her tişt li dû xwe nehişt, lê belê
!wî her tişt li dû xwe hişt
Refaha derûnî û hesta razîbûnê du hêmanên girîng in ji
bo bidestxistina bextewariyê. Piştî lêkolîn û rêzkirina hemû
daxwazan, meriv dikare bibêje: "Di bidestxistina pêdiviyên
madî yên pêwîst de ti zehmetî tune ye, û nekarîna
".xwedîkirina wan bêmaf e

* * *

Hebûna xwedayî di stêrkan de, di axa baş de, di lêdana
dil de û di lêdana hestan de heye. Her kesê ku di rêya ber bi
armanca pêroz ve berdewam bike û li Xwedê û ecêbên Wî
bifikire, dê Wî di cilê zêrîn ê gerdûnê de - cilê ronahiyê ku li
seranserê bêdawîyê belav dibe - bibîne û dê hebûna Wî ya
zindî di her ramanek hêja û bilind de û di her lêdana dil de
.hîs bike

Gelekan li ser Xwedê axivîne, gelekan li Wî geriyane, û
gelekan li ser Wî xwendine, lê hindikan hebûna Wî dest dane.
.Ewên ku bextewariya Wî tam kirine, ew in ku Wî nas dikin
Pijandina" tovên karsaziyên ji nezanîyê ajotî"

Mirov bi îradeya xwe çarenûsa xwe diyar dikin, bi niyet û
kirinên xwe çarenûsa xwe diyar dikin. Heke hûn bixwazin,
hûn dikarin xwe ji êşê rizgar bikin. Xwedê, ku cewhera wî
evîn e, naxwaze ku hezkiriyên wî ji ber kirinên xelet û
ramanên xelet êşê bikişînin. Wî hêza têgihîştinê û azadiya
hîlbijartinê daye mirovahiyê. Lêbelê, ji ber biryarên xelet û
hîlbijartinên neaqilane, mirov êş û azarê tînin ser xwe û yên
.din

Divê tu azad bî û nehêlî kes biryarên te bide an jî
serdestiya te bike. Nehêlî derdora te, adet, an kevneşopiyên
zirardar te sînordar bikin û şêwaza jiyana te kontrol bikin. Bi
aqilmendî tevbigerin, guh bidin wijdanê xwe û berî ku dest bi
her hewildanekê bikin, encamên kiryarên xwe bifikirin. Bi
tevgerên xwe yên nebaş zirarê nedin yên din û alîkarî û
.rêberiya Xwedê bigerin

Heta ku mirov qurbanê hêrs, çavnebarî û çavnebariyê
be, ew ne azad e. Divê ew bibin serwerên hest û kiryarên
xwe, û xwe ji hestên wêranker, hewesên bêserûber û
.xwestekên xelet azad bikin

Eger tu bi temamî bi xwe re rastgo bî, aqil dê piştgiriye
bide fikirîna te, rastbûn dê rêberiya biryara te bike, û
.têgihîştin dê hişê te ronî bike

Divê tovên kiryarên berê yên ku ji ber nezanînê hatine
ajotin di agirê hizirkirin û aqil de werin "bipijandin" da ku ew

nikaribin dîsa şîn bibin û mezin bibin. Ev rêya dûrxistin û
.pûçkirina êrîşên dijwar ên xapandinê ye

Xapandina kozmîk - an Şeytan - mirovan bi sozên
derewîn û ceribandinên balkêş dixapîne da ku li pey xeyalên
kêfên hestî biçe, û şiyarên wî kontrol dike ji ber ku ew soza
bextewariya dinyayî dide wî ku rastî tune ye, û bi vî rengî bi
dijwarî dixebite da ku rê li ber wî bigire ku fêkiyên
bextewariya rastîn ên ku di baxçeyên giyan de bi firehî hene,
.tam bike

Yên aqilmend cudahiya di navbera rastî û xeyalê de
dizanin û di fêhmkirinê de jî jêhatî ne. Her ku ew kûrtir dibin
nav fikirînê, ew jî girîngiya îradeya azad û pêwîstiya
bikaranîna azadiya hîlbijartinê ji bo kirina tiştê rast û
dûrketina ji kiryarên bi encamên zirardar û encamên ne
.xweş haydar dibin

Nirxandinên rojane

Îro ez ê wêneya nezanîna ya ku perestgeha giyanê di
hundurê min de qirêj dike bişkînim, û ez ê ji bîr nekim ku
ronahiya herî pêroz a Xwedê bi berdewamî li ser hebûna min
dibiriqe û tariya xeyalê ji hiş û giyanê min derdixe, û ewê ku
.ez afirandim qet min nahêle
Li bin her pêlek jiyanê okyanûseke dewlemend a hebûna
îlahî heye, û li pişt her lêdana dil deryayeke bêdawî ya
.hestên kozmîk heye

Her şev ez ê xwe piştrast bikim ku ez ne beden im

Belê, ruhê ku di laş de dijî

Û ku hebûna min a giyanî her û her nemir e

Dema ku ez şiyar bibim, ez ê ji bîr nekim ku dîsa piştrast

bikim

Di avahiya xewê de ez ê hêza xwe baş bikim û nû bikim,

lê ev têrê nake, ez hewceyê penagehek bêdengî û hizirkirinê

me ku ez her roj bikaribim tê de vekişim da ku asoyên

.hişmendiya xwe bikolim û razên giyanê xwe kifş bikim

Ez bi rastî dizanim ku Xwedê qet ji bo demekê jî min

nahêle, û çi rewşa min a madî be jî, ez di Xwedê de

dewlemend dimînîm ji ber ku pîrbûna kerema Wî her tim di
.nav min de diherike

Evîn banga bêdeng a Xwedê ye ji bo hemû zindiyan û

bêcan ku vegerin mala yekbûna Wî

Evîn di baxçeyên pêşketin û nûjeniyê de çêdibe, û ji ber

vê yekê ez ê her gav li ser nûjenkirina xwe û motîvasyona
giyanê xwe bixebitim da ku di rêya serkeftinê de ber bi pêş
.ve biçim

Îro ez ê ji herdu tundrewiyan dûr bisekinim: xudperestî û

neyînîti, û ez ê ji bîr nekim ku Xwedê bi rêya min dixebite û
heke ez destê xwe bidim hebûna Wî, ez ê ji hemî xerabiyan
.ewle bim

Ez dizanim ku armanca jiyanê bextewarî ye, ne

bextewariya xweperest e ku yên din ji holê radike, lê

bextewariya ku wan jî di nav xwe de digire û bi

.bextewarkirina wan xurttir dibe

Li pişt heyvê heyva tijî ya herî mezin heye, li pişt rojê

hêz û zindîtiya Xwedê heye, û li pişt hişê mirovan hişê

gerdûnê heye. Ji ber vê yekê, ez ê xwe bi xweya piçûk

"sînordar nekim: "ego

Ya Xudan, eger em bi hemû dilê xwe li te bigerin, tu dê

deriyan ji me re vekî û her tiştê ku em hewce ne ji me re

.bişînî da ku em nêzîkî te bibin û te nas bikin

Ez ê hişê xwe vekirî û guhêrbar bihêlim, û wê hingê ez ê

Xwedê di her tiştê hêja û bilind de bibînim, û ez ê fêhm bikim

.ku ez bi hebûna Wî ya pîroz re di têkiliyek girîng de me

Dema ku ez çavên xwe ji bo kêfxweşiya hizirkirinê

vekim, tarîti dê wîda bibe û ronahiya baweriyê dê min bibe

.padîşahiya roniyên ku Xwedê li benda min e

Ez ê ji bîr nekim ku nezanî çavkaniya hemû nexweşiyên

fizîkî, derûnî û giyanî ye. Ji ber vê yekê, ez ê bi dîtina

.ronahiya Xwedê tariya nezaniyê ji holê rakim

Îro ez ê bi rêya pirtûk û hînkirinê wan bi hevalên

aqilmendiyê re têkilî daynim, ez ê ji deriyên lêkolîneke cidî û

.hizirîner derbas bibim

Bo cîhanên ecêb û ecêb ên ramanê, ez ê pirtûk û
materyalên îlhambexş li ser Xwedê, çavkaniya hemû îlham û
.ramanên mezin, bixwînim

Xwedê her yek ji me bi hêzek bêhempa daye ku em
tiştekî bêhempa biafirînin ku kesek din tune ye. Ew hêza
înîsiyatîfa afirîner e, û ji ber vê yekê ez ê hemî hewla xwe
.bidim ku wê hêzê pêş bixim

Ey Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku di hundirê min
de çirûska xwedayîtiyê heye, û ji ber vê yekê ez ê bê westan
çalakiyên xwe pêk bînim, û karwanê jiyana min dê rêwîtiya
xwe bidomîne, bi zanîna ku hêzên te yên afirîner ên bêdawî
alîkariya min dikin, azweriya min bilind dikin, û biryardariya
.min bar dikin

Îro ez ê berî ku ez tevbigerin bi baldarî bifikirim. Adet
encama kiryarên cûrbecûr e, û kiryar dikarin li gorî bandora
wan li ser derûniyê werin nirxandin, ji ber vê yekê ez ê hemî
.hewla xwe bidim ku xwe ji adetên xirab xilas bikim

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez îradeya xwe xurt
bikim û nehêlim adet min kole bikin. Rêberiya min bike da ku
ez bi rêya dîsîplîna hundirîn û derveyî xwe ji hêla ruhanî ve
.pêş bixim

Bê Xwedê ewlehî tune ye Bê Wî bextewarî tune ye Bê Wî
evîn tune ye Bê Wî aşî tune Bê Xwedê jiyana tune
Silavên min ji te re

Min melodî ji stranan girtin

Û hestên nerm ji helbest û beytan derketin holê
.Elixir ji nektarê dihat derxistin

Û wê bîhna gul û gulên xweş berhev kir

Min raman ji hemû hişan girtin

Û min giyan ji evîna xwe anî

Û senfoniya laşên ezmanî hate wergirtin

Û min hêz ji hemû jiyana kişand

Min dîlovaniya te ji hemû lava û duayên xwe derxist

Û min evîna te di dilê xwe de çand

Û min cewhera bîdengiyê girt

Û min hesret û bêrîkirin ji pota dilsoziya xwe derxist

Û min ew hemû ji te re anîn

?Çima tu ji cihê xwe yê veşartî dernakeve

?Û te pêşkêşên min ên dilnizm ji min qebûl kirin

Mamoste Paramhansa Yogananda

Çîroka tirîya reş

Wekî ku ji hêla mamoste Paramhansa ve hatî vegotin

Delîlên mezin carinan ji xwestekên biçûk derdikevin

Carekê, dema ku ez li Bostonê bi hevarekê xwe re bûm,

min komeke mezin ji tirîyên reş dît û min xwest bikirrim, lê ew 3 dolar bû [zêdetirî heftê sal berê], û min bihîst ku kesek

"!?got, "Ma ew ne îsrafkar e

Min biryar da ku tirî nekirim, û piştî ku min

piştrastkirinek hundirîn wergirt, min ji xwe re got: "Xwedê

"dizane ku ez wan tirîyan dixwazim û ew ê dîsa tirî bide min

Nêzîkî şeş meh şûnda, êvarekê ez çûm firoşgehek

fêkiyan û çend tirî kirî mîna yên ku min berê dîtibûn, soza ku

min dabû xwe ji bîr kiribû ku ez ê li bendê bimînim heta ku

Xwedê tirî bide min. Di cih de min dengê xwedayî di hundurê

."xwe de bihîst ku digot, "Wan tirî vegeerîne

Ez zivirîm û ji dikandar re got, "Li şûna tirî, xiyarê hingiv

bide min." Mêrik şaş ma, lê wî wekî ku min xwest kir, û ez bi

.xiyarê çûm

Dema ez gihîştim malê, ez matmayî mam ku qutiyek dît

ku tê de du kok tirîyên reş hebûn, lê etîket pê ve ne girêdayî

bûn, ev yek meraqa min zêde kir ku ez bizanim kê ew dane

min. Mehekê min hewl da ku bibînim ew kî ye, û rojekê min

dîsa dengê Xwedê bihîst, ku ji min re piştrast kir ku dê ji min

re bêjin. Êvarekê, dema ku ez gotarek dida, yek ji

xwendekarên di temaşevanan de bala min kişand, û min jê

re got, "Xwedê ji min re dibêje ku tu ew kes î ku tirî daye

".min

Wî bersiveke neyînî da, lê paşê ji min re îtîraf kir ku çi

qewimîbû, ji ber ku dema ku ew meditasyon dikir wî

ronahiyek mezin û destek dît ku çend tirîyên reş digirt, û

ramana herî xurt di hişê wî de ew bû ku divê ew biçe û wan
.tirî ji bo Yogananda bikire

Wî got ku wî guliyek û dû re yekî din kirî, her çend ew
hîn jî bawer dikir ku divê dîtî tenê xeyalek be. Piştî wî dua
kir [da ku rastiye bizanibe] û ji wî re eşkere bû ku dîtî rast e
.û ew ji Xwedê ye ku dixwest ew wan tirî bikire û bide min

Valahiyek ku dagirtina wê dijwar e
Dem hatiye ku mirov hêzên ku rastiyan di hundirê wî de
eşkere dikin çalak bike, ji ber ku bextewarî bi wê
eşkerekirinê ve girêdayî ye. Kesên ku dixwazin bigihîjin wan
asoyên kesane, divê hewlên armancdar bidin û hişê xwe bi
ramanên afirîner xwedî bikin da ku dest bidin rastiyan ku
Xwedê di hundirê wan de daniye û ji hêzên pîroz ên ku di
.hebûna wan de pir in sûd werbigirin

Her kesê ku bixwaze hestên xwe yên laşî têr bike bêyî
ku nektara bextewariya giyanî ji kaniya îlahî, çavkaniya
hemû razîbûn û kêfxweşiyê, tam bike, veberhênanek wînda
.dike û berhema wî ya rewşenbîrî dê kêr be
Ew kesên ku dixwazin Xwedê nas bikin, dê daxwaza wan
ji hêla Xwedê ve were qebûl kirin ji ber ku ew comerd û
dilovan e. Lêbelê, piraniya mirovan li dû daxwazên dinyewî
dixwazin, xwe bi bextewariya madî ya ku dom nake teselî
dikin, û ew ji ber negihîştina wê an jî ji ber bidestxistina wê
!cefayê dikişînin

Tew ew kesên ku ji hêla darayî ve serkeftî ne jî, di
dewlemendî de di jiyana xwe de valahiyek hîs dikin ku dagirtina
wê dijwar e, lê ew kesên ku jiyana xwe bi Xwedê ve girêdidin
.dewlemend, bi hêz in û ji razîbûn û serfiraziyê kêfxweş dibin
Paşguhkirina fermanên aqilmendiyê û paşguhkirina
dengê wijdanê rê li ber rêyên çewt, şemitok, xeternak û
bêbext vedike, lê şopandina rêya rast rê li ber rizgarbûnê ji
zincîran û bidestxistina hêza kirina tiştê rast vedike, ne tiştê
.ku ji hêla hestên xelet û adetên şaş ve tê ferman kirin

Ew kesên ku li bextewariyê digerin dikarin ji ezmûna
mirovên jîr sûd werbigirin ku bi dijwarîyên jiyanê re mijûl
.bûne û çareserî ji wan re dîtine

Bi rastî, her kesê ku li gorî armancên îlahî tevbigere, di
deryayeke razîbûn û aramiyê de avjeniyê dike, û ew bi rastî
.jî bextewar e

Her kesê ku li Xwedê bifikire, Xwedê jî li wî difikire,
jiyana wî bi bereket tijî dike û tama nektara bextewariyê dide
.wî

Werin em ji Xwedê re dua bikin ku ew bikeve nav giyanê
me

Ew di dilê me de xwestekên giyanî şiyar dike
Bi rastî, yekîtiya îlahî kêfxweşiyek e ku ji hemû
kêfxweşiyên din derbas dibe

Xwezî bi wî/wê ku dikare dilê kozmîk dest bide
Dema ku şagirt bi hesreta yekkirina jiyana xwe diqelişe
Bi hişmendiya jorîn

.Ew girîngiya revîna ji sînorkirinên maddî hîs dike

Girêdana bi vibrasyonên zelal û şîfayî re

Û gava ku xwesteka wî lezgîntir dibe

Xwedê di giyanê wî de rêyek vedike

Ew bêhnêk bihuştî dikişîne

Û bi saya wê, ew ronahiya xwedayî dibînin

Ceribandinên erzan balkêşîya xwe winda dikin

Ruhê wî bi têgihîştina şîrîniyên xweş têr dibe

Û gava ku ew hestên xwe ber bi çavkaniya fêkiyên herî

xweş ên gnozê ve araste dike

Û têgihîştina zindî ya hebûna herî bi heybet

Ew di vê dinyayê de dijî bêyî ku pê ve girêdayî be

Şadiya wî ji ya kesekî ku gencîneyek ji gewherên hêja

dîtiye mezintir e

?Ji ber vê yekê kî biryardar e ku li ser têkiliya wî fêr bibe

Ew bihara zindî

Ew bi armanca jiyanê re bi tevahî lihevhatî ye

Her hewldana ku ew dike bi bereket û piştgiriya
.bêhejmar a Xwedê re rû bi rû dimîne
Ewê ku qet dev ji fikirîn û lêgerîna razên razên bernade
Ew qet armanca xwe ya xwestî ji bîr nake
Xwedê hewildanên wî xelat bike
Ew ji bo hewildanên wî xelatê dide wî
Û ew ê serkeftinek eşkere werbigire
Magnetîzm: Pêşveçûn, astengî û feydeyên wê
Mirov dikare mîqnatîsa bijartina xwe pêş bixe, çî ji bo
kişandina hêza bilind a Xwedê, çî ji bo bidestxistina hêzên
.derûnî, an jî ji bo kişandina pêdiviyên jiyana rojane
Xwedê laşek daye mirovahiyê, û divê em lê xwedî
derkevin. Ew kesên ku magnetîzma xwe ya fîzîkî tenê ji bo
mal û milkên madî û hêza derûnî pêş dixin û bikar tînin, di
dawiyê de dê werin xapandin. Lêbelê, ew kesên ku
magnetîzma xwe ya giyanî pêş dixin, dê bibînin ku ew hêza
pîroz li gorî hewcedariyên wan tevdigere û hemî daxwazên
.wan ên madî pêk tîne
Qanûnek gerdûnî heye ku bi bandor dixebite, û min ew
.di jiyana xwe de ceribandîye û piştrast kiriye ku ew dixebite
Ji bo mirov girîng e ku laşek xurt û saxlem hebe ku
bersivê bide fermanên hişê mirov. Mirovekî sist û bêmotîve
xeyal bike ku bê azwerî an enerjî diçe ser kar, paşê hespê
xeyal bike ku amade ye ku li ser rêça pêşbirkê bazde gava
.ku sînyala destpêkirinê werdigire. Divê laş wiha be
Carinan em hin kesên pîr dibînin ku tenduristiya wan baş
e û enerjîya wan a ciwanîyê heye. Laşên wan ciwan û tijî
magnetîzmê xuya dikin, û tevî temenê xwe, kesayetiyên wan
.ên balkêş hene
Xwe xwar kirin û xwar kirin enerjîyê dixwe. Li awayê
rûniştina mirovan li ser kursiyên xwe temaşe bikin; hin ji wan
xuya dikin ku xwar û xewle ne, ew qas ku gava hûn wan
dibînin, hûn xwe westiyayî hîs dikin. Yê din rast rûdin, û
hûn dizanin ku hebûnek wan a zindî heye; gava ku hûn li
.wan dinêrin, hûn bi wan ve girêdayî dibin

Ew kesên ku bi awayekî bêxem û bêserûber rûdinin, ji
ber helwesta nebaş dibin sedema xwarbûn û çembûna
stûnê. Ev cureyê rûniştinê bandorê li rewşa psîkolojîk jî dike
û ramanên neyînî pêş dixê. Ew kesên ku rast û bi helwesteke
.baş rûdinin, erênîtir û geşbîntir in
Ew kesên ku ji ber şert û mercên taybet nikarin rast
rûnin, dikarin bi geşbîniya xwe, nêrîna xwe ya erênî û
.hebûna xwe ya derûnî ya xurt vê yekê telafî bikin
Her tim hişê xwe li ser tiştê ku hûn dikin, çi qas piçûk an
bêwate xuya bike jî, balê bikişînin ser, di heman demê de
hişê xwe nerm bihêlin da ku heke pêwîst be hûn bikaribin
berjewendiyek din biguhezînin. Lê berî her tiştî, her tiştî bi
tevahî baldarî bikin, ji ber ku ev ê karîzmaya we pir zêde
.bike

Piraniya karsazên serkeftî di her warî de dizanin ka çawa
hêza magnetîkî bikar bînin. Xwekontrolkirin bandora
magnetîkî dide, her weha xwedîbûna hişek hevseng a ku ji
hest û impulsan bandor nabe. Divê impulsên hestyarî
veguherînin hêzê - çalakiya derûnî - û divê şehrezayî hestan
.birêve bibe da ku ev hêza magnetîkî xwe nîşan bide
Zeka digel hestan magnetîzmê diafirîne Kesekî xwedî
magnetîzm bi bawerî diaxive Ew bi aqil diaxivin, lê gotinên
xwe bi hestan tijî dikin Divê em di her tiştê ku em dibêjin û
dikin de rastgo bin, lê rastgoyî nayê wê wateyê ku yên din
.aciz bikin an jî şerm bikin

Sebze û fêkî, bi taybetî fêkî, xwedî taybetmendiyeke
magnetîkî ne, ku ne asteng in û ne jî dibin sedema
helandinê. Berevajî vê, zêdexwarina proteîn û nîşastan dibe
sedema kombûna toksînan di laş de. Her organek nexweş dê
di laş de nehevsengiyek çêbike. Bi taybetî, divê mîde saxlem
were parastin û bi rêkûpêk bixebite; bo nimûne, gaza di
mîdeyê de dibe sedema nerehetiyê û bi vî rengî bandorek
.neyînî li ser taybetmendiyeke wê yên magnetîkî dike
Xwarina mîqdarên mezin ên xwarinê encamên nexwestî
hene, di heman demê de rojîgirtin dikare karîzmaya mirov

zêde bike, her weha carinan devjêberdana xwarinan jî.
Lêbelê, ev nayê wê wateyê ku mirov xwe birçî bihêle heta ku
zirarê bide tenduristiya xwe. Kesên ku rojê sê caran goşt
dixwin çavên wan qels û karîzmaya wan kêr e. Lêbelê,
xwarina rast bi tena serê xwe têrê nake; ramana saxlem,
.tevgerên hêja û tevgerên rast di jiyanê de jî girîng in
Hêvî dikim ku di pêşerojê de bi we re li ser bandora
.magnetîzmê li ser yê din û li ser bêtir razên wê biaxivim
Û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Ez te di kûrahiya ramanên xwe de hîs dikim
Ez hebûna te di hestên xwe yê herî kûr de hîs dikim
Û ez te dibînim ku di baxçeyê evîna min de şîn dibî
Bi bîhna hebûna xwe min tijî bike
Dikarim ji bîhna te ya pîroz kêfê bistînim
Ji pişt asîman û stêrkan were ba min
Û raman û hestên
Rûyê xwe yê herî pîroz nîşanî min bide
Bila ez hebûna te di ruhê xwe de bibînim
Û yê li dora min
Herder
Ez li te geriyam di hemû dem û serdemên dirêj de
Li ser rêyên xeyal û xeyalan
Û niha ez fêm dikim ku tu di hundirê min de dijî
Û ew hestên min ên herî pîroz îlham dike
Êdî ji min veneşêre
Li pişt gulên hestan
Raman û lêdana giyan
Bi gewherên şehrezayiya xwe giyanê min xemilîne
Û bayê bextewariya Xwe bide min
Tariya ku te pêçaye ji min dûr bixe
Li ser dîtin û têgihîştina min
Ey tu yê ku li pişt stêrkan û asîmanê şîn î
Û li derveyî tebeqeyên atmosferê û hemû mexlûq û
hebûnan
Nivçînên min ên evîne qebûl bike

Hebûna min di evîn, ronahî û aramiya te de binixumîne

Ew ronahî û xezîneyên bêdawîyê

Roj wê were ku ez ji vê dinyayê xatir dixwazim, lê heta
ku ez li ser vê erdê bimînim, kêfxweşiya min a herî mezin ew
e ku ez ji kesên ku baweriya xwe bi min tînin re behsa
ecêbên Xwedê bikim, û daxwaza min ew e ku ez hesreta wan
ji bo wê ronahiya îlahî zêde bikim ku rehetî, azadî û ewlehiya
.bêhempa daye min

Dîroka gerdûnê, bi hemû hûrgiliyên xwe yên biçûk, di
kemerên bêdawîyê de tê parastin. Ev pîvanek din e. Li vir, di
vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî, stûrî û bilindahîyê
fam dikin, lê astek din heye ku ev pîvan tune ne. Her tişt di
wê plana eterî de zelal e - her tişt hişmendî û haydarbûn e.
Hestê çêjê hestek e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me hemî hişmendî ne. Ê çawa ku em dikarin di xewnan
de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest bidin, em
dikarin van hemî hestan bi hişmendî an hestek paqij û zelal
di qadên bilindtir de biceribînin. Ev tam ew e ku ez niha
dibînim dema ku ez di vê gavê de diaxivim. Ez ne di vê laş
de me; berevajî vê, ez beşek ji her tiştê ku heye me. Ê tiştên
.ku ez dibînim ji bo min bi qasî ku hûn ji bo min rast in
Divê mirov şiyar bibe da ku Xwedê li her derê bibîne û
cudahiya di navbera xewn û rastiyê de bizanibe. Ez gelek
caran bêdawîtiyê li cihê ku ez lê me dibînim, û ez wî cihî di
bêdawîtiyê de dibînim. Her tişt jiyanê ji wê çavkaniya bêdawî
.deyn dike

Dema ez zarok bûm, ez şev û roj rûdiniştim û dua dikir,
lê bersivek tunebû. Li aliyekî min mirovahî didît, û li aliyê din
jî bêdawî, ku bi min re nediaxivî. Her çend min digot qey ez
bi tenê me û her kesî min terk kiriye jî, Xwedê min terk nekir,
ji ber ku ew her gav bi dizî li gel min bû - li pişt raman û
hestên min. Ê gava min dest bi dîtina ronahiya di hundirê
xwe de kir, canê min bi awayekî sirrî bi bîhnxweşiya pîroz a
.îlahî tijî bû

Min rehên daran û şîrê wan di nav wan de diherikî didît,
û min xwe nêzîkî Xwedê hîs dikir, ku min teselî dikir û dilê
min rehet dikir. Min şev û roj dua dikir û dubare gazî wî dikir,
û dema ku tiştan ji bo min şewq û wateya xwe winda dikirin,
min dev ji dinyayê û her tiştê ku tê de heye, tevî
bextewariyê, berda, ji tirsê ku ew tenê madî be. Hingê min
.Xwedê dît, ku niha bi min re ye, her gav
Dinya dibe ku min berde, lê Xwedê qet ji bo kêliyêkê jî
min bernade. Xwedê her tişt e. Ev hol û gerdûn li dora wê
mîna wêneyên tevgerbar li ser ekrana hişmendiya min
diherikin. Ez lê dinêrim û ji bilî giyanê paqij, ronahiya zelal û
hişmendiya nerm tiştêkî din nabînim. Wêneya laşê min,
wêneyên laşên we û hemû tiştên di cîhanê de ji wê ronahiya
îlahî derdikevin. Ê gava ez wê ronahiyê dibînim, ez tiştêkî din
.nabînim

Dema ku hûn li ekranê dinêrin, hûn wêneyên tevgerbar
dibînin, lê gava hûn paşde dinêrin (di sînemayek kevneşopî
de), hûn tenê tîrêjek ronahiyê dibînin ku li ser ekranê
.dibiriqe. Ev yek bêbawer xuya dike, lê rast e
Berê min li ser van tiştan diaxivî, lê niha ez bi kesên
bêxem an jî bêxem re naaxivim. Lê Xwedê vê carê destûr da
min ku ez bi we re biaxivim da ku hûn bizanin ku ji bilî
.Xwedê tiştêkê hêjayî jiyanê nîne
Her tişt demkî ye Ji bo tiştên ku dimînin û naçin dua
bikin

Li vir guldesteyek ji gulên evînê heye
Evîna me ji bo yê din pêkan e
Bi saya destê te yê pîroz
Li ser hêza hesta evînê
Hingê me îlham bike ku em pêşkêşî we bikin
!Evîna me ya bêdawî û hesreta me ya şewitandinê
,Te dê û bav pêşkeşî me kirin
Bira û xwişk
pismam
dost

Da ku ez bi lez û bez li asoyên paqijiya te û ronahiya te
ya şîfayê bigerim

Êş û derdanên ji nişka ve yên jiyanê min neçar dikin

Da ku ez biqîrim, lava bikim ku alîkariya te bikim

Û ji bo eşkerekirina rewşên bi êş ên ku di axa jiyana min

de hatine kolandin

Derbarê kaniyên herdem diherikin û zêde yên teselîya te

Xwezî kirêtiya bêedebiyê di yên din de jî hebûya

Ew min neçar dike ku xwe bi nermî û dîlovaniyê

xemilînim

Û bila gotinên êşdar ên hevalên min ji min re bînin bîra

min ku tenê gotinên xweş bikar bînim

Tewra ku hişên xerab kevîran bavêjin min jî

Ji ber vê yekê bila ez bi mûşekên dostane yên niyetên

baş bersiv bidim

Mîna dareke yasemînê ku kulîlkên xwe yên bîhnexweş

belav dike

Li ser destê ku kêr li ser qurmê wê tîne xwarê

Bi vî awayî, bila ez pelên gulê yên toleransê belav bikim

Ji her kesê ku bi sar û dijminatîyê bi min re tevdigere

?Meriv çawa di vê dinyayê de bi aşî û aramiyê dijî

Ev jiyana dinyayê ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe

pê neynin, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn

û hêviyên şikestî ye. Li vir bêtêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim

wêneyek jiyanê ya nerast nîşanî we bidim. Ev dinya ne

bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan

diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên

xerab bi ser bikevin û Wî - ango Xwedê - bikin xwesteka xwe

.ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û farsan

Ew dîmenek berfireh, herdem diguhere û pîralî ye ji

bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Tune ne yek in Jiyan

her mirovekî bêhempa ye Her yek xwedî taybetmendiyan

.cûda, hişmendiyeke cûda û xwestekên cûda ye

Eger em her roj bi heman ceribandinan re rû bi rû
bimînin, em ê ji jiyanê bêzar û westiyan. Heta bihuşt jî, eger
ew her tim wek hev be, em ê nexwazin. Em ji cûrbecûr û
pirrengiyê hez dikin. Eger bihuşt yekreng ba, pîroz û mirovên
Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin!
Bihuşt bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi
.berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û nexweş
Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e,
piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo
jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re
bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav
.pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin
Di rastiyê de, jiyan ne rast e. Herwekî ku fîlmên kevin
carek û din têne weşandin, her weha bûyerên kevin jî bi
.awayên cûda xwe dubare dikin
Tevî ku jiyan bêdawî berdewam dike jî, heman mijarên
ku di fîlmên berê de hatine pêşkêşkirin yek li dû yekê têne
dubarekirin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê
.berhemên dîrokê ne di mûzexaneyên demê de
Ji bo ku meriv bi tevahî surprîzên jiyanê hembêz bike,
wan bi awayekî objektîf û bêalî qebûl bike. Divê mirov di
kêfxweşî û xemgîniyê, destkeftî û windahiyan, serkeftin û
têkçûnan de hevsengiyê biparêze da ku bi wêrekî û baweriya
.xwe bi dijwarîyên jiyanê re rû bi rû bimîne
Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî
baş e ji bo serketina li ser xwestekên xapînok. Ev tiştê ku
min ji kesayetiyên mezin ên ku ji guhertinên demê bêbandor
man, heta dawiyê bêwestan û neguherîn fêr bû. Heta
pêxemberan jî, dema ku hatin çewisandin, hişmendiya xwe
ya pîroz winda nekirin, û ne jî destûr dan ku kesek evîna
.Xwedê ji wan bidize
Şahiya giyanî bi xwe parastineke pîroz û keleha herî
mezin e. Di nav ceribandin û tengahiyê de, nîmetên ku
.Xwedê daye we bi bîr bînin

Ruhê te perestgeheke pêroz a Xwedê ye. Divê rê neyê dayîn ku tariya nezanînê wî cihê paqij qirêj bike. Çiqas xweş e ku meriv di hişmendiya giyan de, bi rûmet, bi rûmet, ewle .û di aştiyê de be! Ji tişteki netirse û ji kesî nefret neke Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna

Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyana di aşti û aramiyê de li vê dinyayê ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekê di oaza dil de gur dibin û darên wê bi tundî .dihejin, tama vê razîbûna hundirîn dijwar e Xwestek ji hêla jîngeha mirov ve tene şekilkin. Ew ji têgihîştinên me yê hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve tene sînordarkirin. Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka ji bo hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cihanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke biçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe wînda dike. Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa hevpariya bi Xwedê re biciribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayê yê kêmtir re bidin hev. Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin. Xwestek bêdawî ye; gava ku yek pêk were, yeka din cihê wê digire. Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên. Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê ?yê comerd xelata herî baş û mayînde wernegirin Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yê din dê di cih de û heta hetayê .werin bicihanîn

Zêrê aqilmendiyê û pola hêzê

Ev دنیا ji bîkêmahîyê dûr e. Ew dibistanek ceribandî û azaran e, û bi van ceribandînan em dersên jiyanê fêr dibin. Armanca ceribandînan ne ew e ku me bişkînin, lê ew e ku hêzên xwe pêş bixin. Ew encama qanûna xwezayî ya pêşveçûn û pêşveçûnê ne; ji bo me girîng e ku em pêşve .biçin û ji astên herî nizm ber bi asta herî bilind ve hilkişin

Xwedê me bi her awayî diceribîne da ku biryardariya me
xurt bike, ne ku me bişkîne. Nezanî me wêran dike ger em
hemû baweriya xwe bi bedenê bînin. Yê ku di lêgerîna xwe
.ya rastiyê de israr dikin, jiyan herheyî dibînin
Armanca êşê çi ye? Ji bo ku em careke din êş nekişînin.
Ev dinya firineke geş e ku giyanên me tê de dihelin heta ku
.zêrê aqil û pola hêz û sebirê derkeve holê
Jiyan gelek caran wek lîstikek dijwar xuya dike û tenê
hinceta wê ew e ku ew tenê xewnek kozmîk e bêyî
mayîndehiyê
Ji ber vê yekê ye ku cîhan tijî newekhevî û newekheviyê
.ye. Hin kes xizan in û hin jî dewlemend in
.Hin ji wan saxlem in, hin ji wan nexweş in û hwd
Mirov di demên berê de gelek tişt jiyan kiriye û dê di
pêşerojê de gelek tiştên din jî biceribîne, lê ev rastî divê wî
.netirsîne
Jiyan lîstikek kozmîk e, û Xwedê rolên ku divê em baş
pêk bînin dane me, bi piştrastî ku heya ku em bi razîbûnê
tevbigerin û bi zelaî bifikirin, em bi Afirînerê xwe re di
ahengekê de ne û ji tiştekî netirsin. Ev ew teselîya mezin e
.ku şehrezayî pêşkêşî me dike
Carinan gotina ku ev gerdûn xewnek e hêsan e, lê gava
ku meriv bi rastiyên dijwar re rû bi rû bimîne, dijwar dibe ku
meriv bifikire ku ev jiyan xewnek e. Pêdivî ye ku em hêza
ramana xwe pêş bixin da ku em bizanin ku ev gerdûn ji hiş û
.îradeya Xwedê derketiye holê
Têkiliya di navbera hiş û madeyê de pir zela e, û ji bo ku
em bi serkeftî di ceribandînan jiyanê de bimeşin, divê em
xwe hem ji hêla fîzîkî ve û hem jî ji hêla rewşenbîrî ve nû
bikin. Divê em berxwedana derûnî pêş bixin û kapasîteya
xwe ya qebûlkirinê berfireh bikin. Ew kesên ku nikarin li
hember dijwarîyên jiyanê bisekinin, dê bêçare bin dema ku
.bahozên dijwarîyê û tofanên karesatê gur bibin
Kilîda bextewarî, hêz û tenduristiyê di hundirê me de ye.
Lê tiştê ku pir caran diqewime ev e: kesek ku bi salan ji

tenduristiyek baş kêfxweş bûye û dûv re şeş mehan nexweş
dikeve, dibe ku bawer bike ku ew ê qet baş nebe. Divê laş
nikaribe hişê vê yekê îqna bike. Divê hiş laş îqna bike. Divê
rewşa laş hişê mirov neguherîne, û divê em fêr bikin ku laş
.cihê rûniştina giyan e, û divê giyan bandorê li ser neke
Xwedê ew hêz daye me ku em raman û laşê xwe kontrol
bikin û ji êş û xemgîniyê rizgar bibin. Hiş çavkaniya hemû
pirsgirêkan û çavkaniya bextewariyê ye. Bi rastî, mirovahî ji
hemû ezmûnên xwe bihêztir e, û her çend em niha pê
.nehesin jî, em ê paşê fêr bikin
Qet nebêje "Min qedand û ez pê re mijûl bûm," ji ber ku
ev ramanek neyînî ye ku hişê mirov jehrî dike. Hin kes
difikirin ku heke ew hinekî bimeşin ew ê westiyar, an heke
.ew nikaribin hin xwarinan bixwin ew ê diêşin û hwd
Divê em nehêlin ku hişê me li ser nexweşî an
sînordarkirinan bisekine, û wê hingê em ê bibînin ku laşên
me ber bi baştir ve diguherin. Ji bîr mekin ku hiş hêza ajotinê
ya li pişt laş e. Ger hiş lawaz be, laş jî wê lawaz bibe. Divê
em bêhêvî nebin an xemgîn nebin ji ber ku cîhan baş e, û
.Xwedê her gav bi me re ye
Çîroka min bi şîraniyan û bikaranîna îradeyê re
Ez ê ji we re qala serpêhatiyekê bikim ku dema ez hîn
.zarokek biçûk bûm bi serê min de hat
Ji bo destpêkê, îradeya zarokekî wekî fîzyolojîk, an jî
fîzîkî tê binavkirin; dema ku zarokek digirê, ev nîşanek e ku
ew tiştêkî dixwaze. Ew ji ber rewşê fîzîkî digirê, ji ber vê
.yekê forma yekem a îradeyê fîzîkî ye
Dû re, dema ku zarok mezin dibe û teslîmî îradeya diya
xwe dibe, tê gotin ku zarok xwediyê "îradeya otomatîk" e, ji
ber ku îradeya zarok di vê qonaxê de ji hêla îradeya diya
.xwe ve tê rêvebirin
Ez tînim bîra xwe ku dema ez di qonaxa îradeya
otomatîk de bûm, min her tiştê ku diya min ji min dixwest
dikir, û leqeba min wê demê "milyaket" bû. Lê rojekê dadîya
min ez bi erebeyê bir dikanê, û li wir min perçeyên şikirên

porteqalî dîtî, û wan bala min kişand û bi awayekî ecêb min
.kişand

Min ji dapîra xwe xwest ku ji min re bikire, lê wê red kir,
.ji ber vê yekê min peyvek negot û em vegeriyan malê
Min şîva xwe xwar, û dû re min dîsa li ser şîraniyê fikirî,
ji ber vê yekê min ji diya xwe re got ku ez şîraniyên rengê
"porteqalî dixwazim, û wê got, "Na, here nav nivînên xwe
Piştî demekê, min daxwaz dubare kir û got, "Dayê, ez
perçeyên şekirê porteqalî dixwazim." Dayika min bi dengê
hişk û biryardar bersiv da, "Tu wan naxwî, û divê tu biçî
".razanê

Paşê min bi dengê bilind qîriya, "Ez şekirê xwe yê
porteqalî dixwazim!" û min li ser daxwaza xwe israr kir heta
ku diya min çû û dikandar şiyar kir da ku perçeyên şekir ji
.min re bîne

Û min xwe gelek bextewar hîs kir. Çima? Ji ber ku min
îradeya xwe bi kar anî û bi ser ketim! Belê, min xwe ecêb hîs
kir ji ber ku min îradeya xwe cara yekem bi kar anî. Lê roja
din, leqeba min ji "milyaket" guherî bo "şerm" ji ber ku min
.azadiya xwe bi kar anî û ji bo carekê rêya xwe hîlbijart
Her gava min tiştekî bê zîrar dixwest, malbata min razî
dibû, lê min her tim guh dida aqil, û gava ez xelet dibûm, ez
her tim amade bûm ku xwe rast bikim. Lê gava ez rast
dibûm, ez xwe paşve nedikişandim, her çend endamên din
.ên malbatê jî nerazî bûn

Divê dê îradeya zarokên xwe perwerde bikin û ne ku bi
înkarkirina xwestekên wan tenê ji ber ku ew zarok in, wê
bitepisînin. Ger zarok bixwazin îradeya xwe bi awayekî
saxlem û guncaw bikar bînin, divê ew wekî nepak neyên
binavkirin. Divê azadiya wan neyê sînordarkirin, û divê ew ji
dêûbavên xwe pêşniyarên hezkirin û têgihîştinê di derbarê
xwestekên xwe yê piçûk de bistînin. Ger dêûbav difikirin ku
ew dikarin bi lêdana zarokên xwe dem xilas bikin, ew ê tenê
dem winda bikin. Divê ew mijaran bi zarok re nîqaş bikin û
dûv re tiştek din nekin. Pêdivî ye ku zarok çend lêdanên

piçûk û xurt biceribînin; ev ê ji wan re bibe alîkar ku zûtir fêr
.bibin

Dê û bav gelek caran îradeya xwe li ser zarokên xwe
ferz dikin. Divê îradeya zarokan were xwedîkirin û divê bi
.evîn, têgihîştin û sebirê werin dermankirin
Piştî îradeya otomatîk a zarok, "îradeya kor" a ciwaniyê
tê. Ev îrade mîna çekekê ye ku guleyan ber bi hewayê ve
diavêje, ji bilî teqînên acizker tiştek din çênake. Ciwan
.dînamîta îradeya xwe bê feyde xerc dikin
Paşê "îradeya teqîner" tê, ji ber ku gava zarok digihîje
temenê xortaniyê, ew bi xwestekên bêhiş û tevgerên
bêwijdan îradeya xwe berdidin. Ew pir caran tenê piştî ku hin
.şok û derbên bi êş derbas dikin, dersa xwe fêr dibin
Tê gotin ku mêşhingiv ewqas bi bêhnê lotusê matmayî
dibe ku ew demek dirêj di dilê kulîlkê de dimîne û nektarê
dimije. Dema ku vê yekê dike, pelên lotusê li ser wê digirin û
.ew di hundurê lotusê de dimire
Paşê gêzên herêmên bakur hene, ku bi melodyên bilûrê
serxweş dibin. Dema ku nêçîrvan bilûrê lê dixê, gêz tê ba wî
.û bi çarenûsa xwe ya kujer re rû bi rû dimîne
Her wiha hin fîlên kedîkirî (fîlên mê) jî hene ku ji bo
.kişandin û nêçîra fîlên din tene bikar anîn
:Di vê rewşê de, fîlozofekî mezin tiştekî wiha gotiye
Mêşhingiv bi bêhnê matmayî dibe
Û hirç dengêkî fîtîkê derdixe
Fîl di dîlgirtinê de dikeve
Ji ber destdana balkêş
Lê gelo mirovê ku xwediyê van hemû hestan e çi dibe?
:Şîreta fîlozof ji wî re ev e
Nebe koleyê hestên xwe, û nehêle ku tiştek an kesek te"
".kontrol bike
:Di guhê min de, ez dibêjim
Ji bîr meke ku hemû hestên te di xizmeta te de ne û divê
guh bidin fermanên te û li gorî îradeya te ya hişmend
.tevbigerin

Hêrs û bîranîna fîlan

Kesên ku li aştîya hundirîn digerin divê fêr bikin ka hêrs

çawa çêdibe û ew çawa pir caran dibe sedema encamên xirab. Ji ber nehevsengîya hundirîn a ji ber hêrsê, gelek kes li .dijî îradeya xwe veguherîne sûcdar û kujer

Astengkirina xwestekan hişê mirovan kor dike Dema ku mijê xwestekan hişê mirovan digire, ew hişê xwe winda dike .û bi awayekî ku ji mirovekî esilzade re ne layiq e tevdi gere

Windakirina aqil têgihîştina xwerû tevlihev dike, ku hêza

.ajotinê ya li pişt hemû kiryarên saxlem û niyeta baş e Dema ku stûra wesayîta derûnî ya jiyana mirovan bişkê,

bê guman ew ê qezayekê bike û dibe ku xwe di nav

.xendekek êş û xemgîniyê de bibîne

Bo nimûne: Mêr bi kêfxweşî erebeyê diajo, û di rê de ber

bi parkê ve, jina wî jê dixwaze ku li şûna parkê, biçe mala dê

.û bavê wê, û li vir kêfxweşîya wî vediguhere hêrsê

Min ev mînak hîlbijart ji ber ku ew tiştê asayî ye. Di

rewşên normal de, encam an ew e ku mêr daxwaza jina xwe red dike an jî bi nerazîbûn û nerazîbûnê razî dibe, û ev yek bi gelemperî diqewime. Di her du rewşan de jî, hêrs serdest

.dibe, atmosfer alov dibe û aştî têk diçe

Di hin rewşan de, hêrs dikare ji bo kesên xwedî mizacê

tund veguhere trajediyek. Hêrs dikare bandorê li bîranînê bike, an jî şofêr dikare ji bîr bike ku bi baldarî û baldar ajotinê

bike, an jî dibe ku çavdêriya nîşanên trafîkê neke, ku di

encamê de dibe sedema pevçûnek an jî, Xwedê neke,

.mirinê

Di encamê de, hêrs çerxa îradeyê di erebeya jiyana de

asê dike û nahêle ku ew bigihîje armancên xwe yên maddî û .manewî

bîranîna fîl

Ew şiyana ku jê re "hafîze" tê gotin, diyariyek ji Xwedê

ye ji bo mirovahiyê, û ew çi nîmetek mezin e! Hafîze ji heywanan re jî tê dayîn; bêyî wê, ew ê nikaribin zarokên xwe

nas bikin. Hin heywan xwedî bîranînên pir baş in, wekî çîroka
.jêrîn a li ser fîlekî nîşan dide

Dema ku fîlekî pir mezin dar dibirrî, wekî ku gelek fîlên
perwerdekirî li Rojhilat dikin, kurek nêzîkî wî bû, bi derziyekê
.li qurmê wî da û reviya

Salek ji wê bûyerê derbas bû, û heman fîl rastî heman
kurik hat. Vê yekê ji bo fîl kêliyê nisbeten guncan peyda kir
ku tola xwe rake. Wê tenê qurmê xwe li dora kurik pêça û bi
tundî ew avêt aliyê din ê rê. Ji ber vê yekê, heywanan bîranîn
.hene

* * *

Min gelek xewn dîtine, û niha ez şiyar im Li ser gorîgeha
giyanê xwe, ez agirê bîranîna xwe ya berdewam a Te,
Xwedayê min, pêdixim Bi çavên ku ji xewa xewê derketine,
ez li rûyê Te yê bedew dinêrim û ji temaşekirina ronahiya wê
.ya pîroz kêfxweş dibim

Û bi kerema te ez fêhm kirim ku tenduristî, nexweşî, jiyan
û mirin hemû cûre xewn in

Min romana xewnên ku bi rengên geş li ser perdeya
.şewqdar a xeyalan hatine boyaxkirin qedand

Û niha ez te wekî yekane rastiya hebûnê dibînim
Xwedê di wê dîtinê de nîşanî min da
Hemû xweza nerast e. Tiştê ku ji xwezayê wêdetir e,
.eslê rastîn e

Rojekê ez li ser erdên perestgehê dimeşiyam û li
ronahiya rojê ya li dora xwe temaşe dikir. Dema ku ez ji
derenceyên ku ber bi peravê ve diçûn dadiketim, ez
rawestiyam û li çirayên elektrîkê yê derenceyan nihêrîm, ku
hîn jî vêketî bûn, lê min nikarîbû wan ji hev cuda bikim ji ber
ku ronahiya Xwedê dihat ba min û min dihejand, ji ber vê
.yekê min nikarîbû wê ji çirayên din ên kêmkê geş cuda bikim

{Xwedê Ronahiya erd û asîmanan e}
{Û ronahî di tariyê de dibiriqe, û tariyê ew negirtiye}

Min qet rojê nedît û wê demê min zanibû ku tîrêjên rojê
û roniyên elektrîkê qet ne rast in, lê ronahiya rastîn ronahiya
.Xwedê ye

Di wê dîtina mezin de, Xwedê cîhan li ser cîhan nîşanî
min dan - xuyangên bêdawî yên ronahiya Wî ya îlahî - û min
fêm kir ku tiştên ku min dîtin tenê îfadeyên hişmendiya Wî
ya kozmîk bûn. Ger em xwe bi Wî re li hev bikin, em ê her ku
em biçin di ronahiya Wî de bimeşin û her ku em bizivirin
.hebûna Wî hîs bikin

Dema ku em ruhê kozmîk nas dikin û fêm dikin ku em,
di eslê xwe de, ruh in, wê hingê erd, toz, çiya, derya û ezman
.dihelin û ji bilî Xwedê tiştek namîne

Û tu çiyayan dibînî, difikirî ku ew bêliv in, dema ku ew
mîna ewran derbas dibin

Yekbûna her tiştî di nav xwezaya îlahî de rewşek e ku bi
gotinan nayê îfadekirin, bextewariyeke mezin e ku bi
têrkeriya tevahî ya evîn, şahî û zanînê tê tamkirin (şabûna
bawermend di hevdîtina bi Xudanê xwe re)

Ev ekstaza giyanî dikare bi afirandina hevsengiya rast di
navbera jiyana pratîkî û hizirkirina li ser Xwedê de were
.bidestxistin

Paqijkirina depoya psîkolojîk
Xwe-analîzkirin di rê de pir girîng e. Mirov dikare
nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibe. Ger wisa be, ev
taybetmendî di hişmendiya mirov de hatine hilanîn encama
.kiryarên berê ne

Ji bo ku em depoya psîkolojîk ji wê mobîlyayên tevlihev û
kevin paqij bikin, divê em bi kiryarên erênî û avaker dest pê
bikin û hestek hezkirinê li hember yên din pêş bixin. Her ku
em ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji me bêtir hez bikin, û em
ê evîna wan hîs bikin. Lê heke em wan rexne bikin, hetta ji
xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir
!vegerînin me

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn
hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê

taliyê cefayê bikişînin, û bandorên wê yên zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatiyê bi nefretê, ne tenê dijminatiya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike [Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin]

(Dema ku min efû kir û li kesî kîn negirt)

Min xwe ji tirsê dijminatiyê xilas kir

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca jiyana bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyana xwe jiyane, lê belê jiyana cîhanê jiyane. Wan çî bi dest xistine, û ew ?gihîştine ku derê

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi .dest bixe diyar bike

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, .bêyî xemlêkirin an veşartinê

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan "bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyana we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek "?baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekê wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew

dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer
!dibe, û mirov dixwazin wî şêwazê bikin û li xwe bikin
Xwestek ji ku tên? Min gelek demjimêran li ser vê yekê
fikirî. Gelo hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin?
Min karîbû hemû daxwazên xwe rêz bikim û tenê yên baş
bigirim. Û gava min yekîtiya îlahî bi dest xist, min dît ku
hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatin bicihanîn. Îro
.mirov tiştekî dixwaze, û sibê giyanê wî tiştekî din dixwaze
Hişê ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên
vê dinyayê were têrkirin. Xwedê xezîneya herî delal û hêja
ya giyan e, û tenê Ew dikare hesreta dil têr bike û daxwazên
.giyan pêk bîne

Gihîştina depoya kozmîk a tijî qencî

Xwedê çavkanî û kaniya hemû şiyana hişê ye, afirînerê
aştîyê ye û embarê hemû serfirazî û bereketê ye. Ji bo ku em
bi bereketa îlahî re, ku her tim bi qencyê diherike, li hev
bikin, divê em ramanên bêhêvîbûn û hewcedariyê carekê û
.her ji giyanên xwe derxînin

Hişê gerdûnî bêkêmasî û bêkêmahî ye, tiştek kêmasiya
wî/wê tune ye Ji bo gihîştina vê depoya kozmîk a ku bi her
cûre bereket tijî ye, divê mirov di hundurê xwe de
hişmendiya pîrbûnê biçîne û her gav geşbîn be, her çend
!mirov çavkaniya lîre, lîre, dînar, an dolarê din nizanibe jî
Li comerdiya îlahî wek baranek teze û zêde bifikirin, ku
hûn dikarin di her firaxek ku hûn digirin de bistînin! Ger hûn
qedehê bigirin, hûn ê wê tijî bikin; ger firax mezintir be, hûn
ê wê jî tijî bikin. Hûn çi celeb firaxek bikar tînin da ku vê
bereketa ezmanî bistînin? Firaxek we dibe ku xelet be - dibe
ku bi qulên psîkolojîk û rewşenbîrî tijî be. Di wê rewşê de,
divê hûn wê bi xilasbûna jî tirs, nefret, guman û çavnebariyê,
û bi şuştin û paqijkirina wê bi ava aştî, aramî, dilsozî û evîna
paqij, ji bo amadekirina wergirtina kerema zêde ji Yê
.Comerd, tamîr bikin

Pîrbûna îlahî li gorî qanûnên xizmet û dayînê dixebite.

Pêşî bide, paşê werbigire. Ya herî baş bide mirovan, û tu yê

di berdêla wê de ya herî baş werbigirî. Li benda serkeftinê ji
her hewldana yekem nebe. Dibe ku hin hewldan bi ser
.nekevin, lê hin jî dê biserkevin
Serkeftin û têkçûn bi hev ve girêdayî ne. Yek bêyî ya din
nikare hebe, û divê bi çalakiyek armanckirî bi pîrsgirêk an
erkên herî girîng re rû bi rû bimînin û divê her hewlek were
.dayîn da ku tiştê ku hewce dike were bidestxistin
Bi coş û kelecaneke xwe biceribîne heta ku bigihîjî
.qonaxa dawî. Pêdivî bi şikestin an paşvekişandinê tune
Eger tu nikaribî rêyekê bibînî, ev nayê wê wateyê ku
divê tu dev ji hewildanê berdî. Ger tu negihîjî armancê,
bipirse ka meriv çawa digihîje wir, lê dev ji hewildanê
bernede. Gelek kes gava rastî zehmetiyan tên, têkçûna xwe
di cih de qebûl dikin. Yên ku têk diçin, divê bi mirovên
serkeftî re şêwir bikin, ne bi yên din ên ku mîna wan têk
çûne. Werin em ji bo bidestxistina serkeftinê biryardar bin û
.bila ev prensîb felsefeya me ya jiyanê be

Sirûda Şahiyê

Dema ku wextê min tê

Mirin guhên min kerr dike

Ez ê guh bidim dengê evîndarê xwe yê xwedayî

Û gava bangkerê dawîn bêhna min qut dike

Ez ê bêhna hebûna Wî ya îlahî bikşînim

Û dema mirin zimanê min bêdeng dike

Ez ê nektara evîna wî tam bikim

Û dema mirin çavên min kor dike

Ez ê ronahiya Wî ya herheyî bibînim

Li her derê tacdar

Û dema mirinê xwîn û destdana min cemidî

Ez ê di singa evîndarê xwe yê kozmîk de germê bigerim

Û gava çavên min dev ji dîtina erdê berdidin

Tîrêjê dîtina min dê derbas bibe

Ew her tiştî serûbin dike û sirên wê yên veşartî eşkere

dike

Û gava guhên min êdî nikaribin bibihîzin

Ez ê guh bidim fısıltısên hemû tiştên borî û yên niha

Û yên ku di rojên pêş de wê biqewimin

Û dema ku pozê min nikaribe ji bêhna erdê kêfê

werbigire

Ez ê razên giyan li her alî bişopînim

Dema ku ziman nikaribe tama xwe bibîne

Ez ê hemû tiştên xweş û pîroz ên ku min tam kirine bi bîr

bînim

Û gava hesta min ji vî laşê winda dibe

Laşê min ê kozmîk dê hest bike

Destdana veşartî û efsûnî ya her tiştî li vir û wir

Ez ê pêlên ku li ser rûyê deryayê direqisin hîs bikim

Û bi bilbilên kozmîk re ber bi fezaya bêdawî ve diçin

Xaneyên laş wê bimirin

Sînorkirinên wê yên demkî dê werin çareserkirin

Lê ew ê di agirê bêdawîyê de zindî were vejandin

Hûn ê şahîyê bibînin û hûn ê şahîyê bibihîzin

Tu dê tama şahîyê bikşînin û bêhna bextewarîyê bikşînin

Û hûn ê kêfxweşiyek mayînde û nûjenkirî hîs bikin

Û ew li gor awazên bextewariya îlahî direqise

Bila hest ji bo êş û mirinê dev ji reqsa ghoulan berdin

Û veguherîne hestên ekstaza herheyî

Di padîşahiya ronahî, bextewarî û şahîyê de

:Riya jiyanê wiha ye

Astengiyên li pêşiya mezinbûna psîkolojîk ev in: xwe-

hezkirin, serbilindî, çavbirçîtî, hêrs, nefret, çavnebarî û taybetmendiya din ên tarî ku mirov ber bi rewşek nezanîne

ya kûrtir ve dibin an jî dixin. Tiştê ku bi lezgînî pêwîst e ev e

ku meriv rêya ku ber bi azadiyê ve diçe bişopîne, ji ber ku xwestekên mirovan ji hêla adetên ku bi berdewamî nû dibin

û bêdawî xuya dikin ve tene rêvebirin. Ev adet giyanê dîl digirin û digirin, û ji bo xwediyê wê ne gengaz e ku di rêya

.rizgarî û azadbûnê de bimeşe

Riya jiyanê wiha ye: li aliyekî gelîyê tarî yê nezanîne

heye, û li aliyê din jî ronahiya geş a şehrezayiyê. Dema ku

em li gorî şehrezayiyê tevbigerin, em bi ewlehî li ser riya
.rizgariyê dimeşin û tiştê ku em hewce ne bi dest dixin
Tevahiya gerdûn afirandina îradeya îlahî ye, û gava ku
em xwe bi wê îradeya pîroz ve girêdidin, tiştê ku em hewce
.ne bê westan tê ba me

Ez êdî tişteki ji xwe re naxwazim ji ber ku ez dizanim
tiştê ku ez li ser difikirim bê guman dê rast bibe
Xwedîbûna hikmet û evîna îlahî hemû xwestekên dil pêk
tîne, û çi rewşek ecêb û ecêb e ku peyv nikarin rave bikin.
Dema ku hûn fêhmî dikin ku hûn xwediyê xwe û çarenûsa xwe
ne, padîşahê aşî û aramiyê ne, hûn ji tişteki natirsin.
Berevajî vê, tevahiya cîhanê dixebite ku bi îrade û alîkariya
.Xwedê bigihîje tiştê ku hûn dixwazin

Ji ber ku Xwedê mirovahî li gor şiklê xwe afirandiye, ew
kesên ku Wî bibînin dê bibînin ku Ew her daxwaza wan qebûl
dike û tiştê ku ew dixwazin dide wan. Lê heta ku mirovahî
tewra xwestekê piçûk jî hebe ku serdestiya yê din bike an
.jî hêza xwe nîşan bide, ew ê di Xwedê de azadî nebîne
Naskirina Xwedê bi dîlnizmî, evîn û kêfxweşiya giyanî
dest pê dike Hêza rastîn bi naskirina Xwedê tê
Eger pêla biçûk bizanibûya ku okyanûsa mezin a li pişt
wê wê piştgirî dike, ew dikaribû bigota, "Ez bi okyanûsê re
yek im". Divê em bi teqezî fêhmî bikin ku okyanûsa Xwedê li
derveyî hişmendiya me ye û nêzîkî me ye, ji ber vê yekê ne
.hewce ye ku tirs an fikar hebe

Xwezaya îlahî aşî, dîlnizmî, evîn, berfirehkirina
hişmendiya û zanîna her tiştî ye. Her kesê ku bi Xwedê re di
ahengekê de be, ne hewce ye ku hêzên xwe ji xwe an jî ji
yê din re îspat bike, ji ber ku giyanê wî dizane ku Xwedayê
her tiştî wî piştgirî dike û Xwedê li her derê û her dem li wî
.dinêre û wî diparêze

Ew kesên ku Xwedê nas dikin di xwezaya xwe ya giyanî
de şiyar in û di xwezaya xwe ya madî de di xew de ne. Ew
.dizanin ku ew dikarin ji kerema Wî her tiştî bi dest bixin

Ji ber vê yekê, divê em bi xwe re rastgo bin û ji bo wê serweriya xweser hewl bidin, hewl bidin ku ji dafikên dinyayê û ceribandinên wê yên xapînok birevin, û dema xwe ji bo erênî û kêrhatî fikirîn û çandina tovên qencyê di axa vê dinyayê de veberhênin, da ku em wê ji ya ku me dît çêtir .bihêlin

Derî dê ji me re vebin û rê dê li pêş me werin çêkirin
Divê jiyan li dora xizmeta fedakar bizivire, ji ber ku bêyî vê îdealê, hişmendiya ku Xwedê daye mirovahiyê dê negihîje potansiyela xwe ya tevahî. Dema ku em xizmeta yên din bikin û egoya xwe ji bîr bikin, em ê xweya mezintir - ruhê .îlahî - biceribînin

Kar pir girîng e û motîvatorek bihêz e ji bo jêhatîbûn û afirîneriya mirovan. Lêbelê, heke armanca yekane ya kar berhevkirina dewlemendiyê be, ew nirxa xwe winda dike û .bêwate dibe

Kar xizmet e, û berhemeke hêjayî firotanê divê xwedî kalîte be û bi rastî jî ji bo yên din sûdmend be. Dema ku em xizmeta yên din dikin, em bi heman rengî alîkariya xwe dikin, ji ber ku ew jî dirêjkirina me ne, çawa ku em jî dirêjkirina wan .in

Mirovekî gihîştî bêyî nirxandineke bi baldarî tevnagere.

Dema ku em xizmetekê pêşkêş dikin, em jî xizmetekê .distînin, her çend bi awayekî nemadî be jî

Ji ber vê yekê, xizmetkirina yên din bi dayîna alîkariya darayî, psîkolojîk, an exlaqî tê wateya wergirtina razîbûna .psîkolojîk di berdêla wê de

Her xizmetek ku em pêşkêşî hev-mirovên xwe dikin, me gavekê nêzîktirî hişmendiya gerdûnî dike. Dema ku kesek ji bo yên din eleqeyek rastîn nîşan dide, hişmendiya wan bi ya wan re dibe yek, di heman demê de evîna bê şert û merc sînorên hişmendiyê ber bi sînorê hişmendiya kozmîk ve fireh .dike

Eger em li ser bextewariya birayên xwe bifikirin, para
me ji bextewariyê dê pir be, û eger em evîna xwe bidin yên
.din, ew ê hêza wê hîs bikin û ber bi başiyê ve biguherin
Girêdana kor û nefreta bêaqil herdu jî astengiyên
zirardar in li pêşiya gihîştina qonaxên pêşketî yên
hişmendiyê. Divê em fêr bibin ku ji her kesî hez bikin ji ber
.ku em hemî zarokên Xwedê ne
Divê her tiştê ku em dikin bi dilxwazî bê kirin, û divê em
di hewildanên xwe de xwedî azweriyek mezin bin. Dema ku
kesek xwedî xwestekê dilsoz û moralek bilind be ku karan
bi evîn û razîbûnê, bêyî westîn an bêzariyê pêk bîne, enerjiya
kozmîk bi berdewamî diherike nav beden, hiş û îradeya
.wî/wê
Ew kesê ku nahêle fikra lawazî û westandinê bikeve hişê
wî, cîh ji bo barkirinên enerjiya nerm û herikînan çalakiya
jiyanê çêdike da ku demarên wî bar bikin û şane û tevnên
.laşê wî nû bikin
Dema ku mirovek ji bo tiştê nexwaze, ew ji destpêkê
ve westiyayî hîs dike, lê gava ku ew xwestek hebe, hebûna
wî bi enerjî û zindîtiyê tijî dibe. Kesên ku erkên xwe bi coş û
razîbûnê pêk tînin, dibînin ku hêza îlahî ya bêdawî wî/wê
.diparêze û piştgirî dike
Hin kes ewqas bi kar ve mijûl in ku wextê wan ji bo xwe-
lêkolînê an jî ji bo kêfa jiyanê tune. Dema ku em dixebitin û
di heman demê de hişê xwe bi tiştên erênî ve mijûl dikin, em
hêzek veşartî hîs dikin ku piştgirî dide me û enerjiyê bêtir
.dide me
Eger dil di bicihanîna erkên me de samîmî û rastgo be,
derî ji me re vedibin û rê li ber me tên vekirin
Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bereket bike da ku
em bikaribin karê xwe bi kêfxweşî û razîbûnê di kargeha
.jiyanê de biqedînin
Û dibe ku şehrezayiya Wî îlhama ramana me bide
Û pêlên hêza wî li ser çemên çalakiyên me yên rojane
direqisin

!Mîna dîkê serjêkirî nikare bi zelaî bibîne
Ji bo ku em bizanin ka çawa di her şert û mercî an rewşê
de hilbijartina rast bikin, divê em biryara xwe bi hêza
.têgihîştinê rêber bikin

Em hemû bi vê hesta şeşemîn hatine bexşandin, lê
piraniya mirovan wê bikar naynin. Di şûna wê de, ew xwe
dispêrin raporên ji pênc hestên nizm û kêmtir pêbawer, ji ber
ku ew pênc hest her gav agahdariya teqez nadin me ku em
.karibin ji bo girtina biryarên rast pê bawer bin
Ji bilî qad û hêza wan a sînorkirî, hest - û bi wan re, hişê
girêdayî egoyê - tiştan li gorî tiştên ku jê hez dike û jê hez
nake şîrove dikin, ne li gorî tiştên rast û di dawiyê de
.xizmeta berjewendiyên çêtirîn ên mirovan dikin

Ji ber ku mirov biryarên xwe li ser raporên ku ji hêla
hestên xwe ve têne peyda kirin û li ser encamên ku ji hêla
hişê xwe ve, ku bi hestan ve girêdayî ye, ji wî re têne gotin,
.ava dike, ew pir caran xwe di rewşên nebaş de dibîne
Ez hêvî dikim ku ew roj were ku tevahiya cîhanê
girîngiya zivirîna hundirîn a her roj, lêgerîna rêberiyê û
xwestina alîkariya Xwedê fêm bike. Dema ku mirov vê yekê
dike, ew bêtir hevseng, aram û têgihîştî dibe, ji ber ku
têgihîştina wan vedibe, dihêle ku ew tiştan bi zelaî bibînin û
biryarên rast bidin. Ew her weha ji adetên sînordar,
xwestekên bêserûber, hestên bi êş û girêdanên kesane yên
ku wan dihêlin ku bi awayekî bêhiş û bêyî fikir tevbigerin,
.azad dibin

Têgihîştin, mîna têgihîştinê, taybetmendiyeke giyanî e ku
alîkariya mirov dike ku bizanibe dema ku pêwîst be çi bike.
Ev taybetmendiya giyanî dikarin bi riya aqilmendiya saxlem
.û hizirkirina li ser Xwedê werin pêşxistin

Dema ku xwestek û hest darizandina mirov tarî bikin,
têgihîştin hem ji hêla psîkolojîk ve û hem jî ji hêla ruhî ve kor
dibe. Dema ku hest li ser mirovan serdest dibin, ew di
tevlihevî û şaşbûnê de diqelişin, diqelişin û mîna dîkek
!serjêkirî nikarin bi zelaî bibînin

Hest mirovan di nerîn û nêrîna xwe ya li ser yên din de
alîgir dikin, û şiyana fikirîna zelal û mijûlbûna bi rewşê re bi
.aqilmendî û rasyonel felc dikin

Dema ku em fêr bibin ku rastiyan ji ramanên xwe yên
kesane cuda bikin, biryara me êdî ewqas ji aliyê xwestekên
me yên subjektîf ve nayê bandorkirin. Ger her kes vê yekê
.fêr bibûya, cîhan dê ji niha bêtir têgihîştî û aramtir bûya
Têgihîştin bi gelemperî di dil de derdikeve Dema ku dil
nerehet be, ew mirov dihêle ku bifikire ku tiştek xelet e û di
danûstandina bi hin kes û rewşan de baldar be. Ger hûn ji
tiştekî ditirsin, an jî dixwazin bizanin ka kîjan rêyê bigirin, li
.ser dilê xwe bisekinin

Her gava ku xem te dagir dikin û pirsgirêk li dora te
dikevin, ramanên xwe li ser dilê xwe deyne û hewl bide ku ji
hestên ku ji wê derdikevin haydar be. Aram bimîne, û ji nişkê
ve hestek kûr dê te bigire, û Xwedê dê bi rêya dîtina te ya
hundurîn, gava din nîşanî te bide ku divê tu di wê gavê de
.bavêjî

Guhertina xwezaya anormal a şaneyên mêjî
Şifakarên giyanî yên asayî an kahînên asayî ne xwediye
hêzê ne ku gunehan bibaxşînin an gunehkarên ku ji bo şîretê
tên ba wan azad bikin, ji ber ku ew tenê dikarin reçeteyên
giyanî bidin wan, ne tiştek din. Lê ew ên ku Xwedê nas dikin
gihîştine qonaxên giyanî yên pir pêşketî, ji ber vê yekê ew ne
tenê bi dayîna şîretên giyanî ji gunehkaran re têr dibin, lê
dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya Xwedê - wan bi hêza
giyanî tijî bikin ku wan ji encamên kirinên wan ên gunehkar
.azad dike

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin
Kesekî ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya berdewam xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
.nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê

Ev diqewime dema ku hêza jiyânê ya bi awayekî rast
hatî rêve kirin dixebite da ku xwezaya neasayî ya şaneyên
mêjî biguherîne, da ku ew şane tijî her tiştê baş, rast û
.xweşik bibin

Ev tê vê wateyê ku şaneyên mêjî yên ku bi ramanên
derewîn tijî ne, dema ku ew bi xurtî di mêjî de kom dibin û ji
bo armancên hêja û sûdmend têne bikar anîn, ji hêla
.çalakiya girîng ve têne şewitandin

Kesekî ku bi laşê xwe yê fîzîkî ve girêdayî ye, çalakiya
xwe ya jiyânî bi masûlke û hestên xwe ve mijûl dike, lê
kesekî ku meyla wî ya giyanî û ramanî heye, masûlke û laşê
xwe di rewşek rihetbûna çalak de dihêle, û hişê xwe ji hestan
vediqetîne, da ku hêza jiyânê di pergala demarî de nemîne û
di mêjî de kom bibe. Ji ber vê sedemê, meditasyon rêbaza
herî bibandor e ji bo ruhanîkirina şaneyên mêjî û
.jîholêrakirina kokên her adetên nexwestî ji hişê

Adet hêz e, û mirov wê hêzê bi kirina kirinên xerab bi
.xeletî bikar tînin li şûna ku wê di kirinên baş de bikar bînin
Nezanî, nefikirîn, nehilbijartina hevalên baş û
paşguhkirina kirinên baş gelek caran mirov dixin nav dafik û
xefikên adetên xirab, yên ku mîna qûmê ne ku wî kesê ku li
.dijî daxwaza xwe li ser wê dimeşe dadiqurtîne

:Tesîra hevaltiyê ji îradeyek û biryara saxlem xurttir e

Bi mirovên xerab re hevaltiyê neke, çimkî mirovên]

[.xerab dikarin xera bikin

Mirovên aqilmend bê westandin bi exlaq tevdigerin, lê
ewên ku ji zîrarê hez dikin, ji ber hêza adetê ku wan neçar
dike ku guneh û xerabiyê bikin, neçar dibin ku kiryarên
.zirardar û nefretkar bikin

Em ji Xwedayê Teala dixwazin ku me bi fikrên baş îlham

bike

Da ku em xweşiyê û qenciyê bibînin

Em di navbera tiştên sûdmend û zirardar de ji hev cuda

dikin

Û da ku em bikaribin berê xwe bidin wî

Û em hêvî dîkin ji bo wê
Çavkaniya hemû başîyan
Û çavkaniya hemû qenciyan
"Ey çiya, bayê te nikare bihejîne"

Mirovekî hevseng dema ku erkên xwe pêk tîne aram û
aram dimîne, bêyî ku ew serkeftinê bi dest bixe an jî
têkçûnê. Li gorî dualîteya xwerû ya beden, hiş û cîhanê,
serkeftin û têkçûn bê guman di demên cûda de çêdibin.
Mirovekî ku bi berdewamî xwezaya xwe tîne bîra xwe, kêmtir
ji nakokîyan re hesas e û kêmtir ji xeyalên cîhanê bandor
.dibe

Kesên ku dixwazin hevsengiya hundirîn bi dest bixin,
divê nehêlin ku xwe ji aliyê hişmendiya dualîst a di laş de
qirêj bikin. Bê guman pratîkek wiha dijwar e ji ber ku giyan,
dema ku bi laşê hesas re sêpatî dike, hem taybetmendiyeke
wê yên baş û hem jî yên xirab digire. Ji bo ku ji girêdana bi
rewşên guherbar ên laş re xilas bibe, divê mirov ji
.hişmendiya laşî, ku çavkaniya hemî êşan e, derbas bibe
Ew kesên ku di bin rehma şert û mercan de dijîn, ji kêf û
şahiyan kêfxweş dibin û ji êş û zehmetîyan xemgîn dibin. Lê
ew kesên ku têgihîştina wan zêde dibe, aram û aram
dimînin, ji alozî û nearamiyên ku bi rastî jî qumaşê jiyana
.asayî ne, nehejiyane [wek çiyayekî ku ji bayê nelivî]

Mirovekî hevseng, tew di demên xemgînî û êşê de jî, di
şert û mercên baş û xirab de aramiya hundirîn diparêze.
Wekî din, ew xwedî şiyana hevxiyê bi yên din re,
fêmkirina hestên wan û alîkariya wan bêyî ku ji ber fikarên
xwe werin serkutkan in. Bi vî awayî, bi hêza xwe ya
hundirîn, ew dikarin yên din teselî bikin û xemgîniya wan
sivik bikin. Û bi aramî û hevsengiya xwe, ew dersek hêja
.didin yên din ku nekevin nav teqînên hestiyarî yên wêranker
Mirovê zana ruhê îlahî di her kesî de dibîne, û ji ber ku
ew ji xwestekên xweperest azad dibe, ew bi bawerî û
razîbûnê her tiştê ku ji Xwedê tê ji bo pêkanîna
hewcedariyên beden, hiş û giyan qebûl dike. Ew ji

astengiyên egoyê azad dibe û dijminatiyê li hember yên din
hîs nake, û ne jî awir û gotinên xwe bi lerizînên zirardar ên
ku aramiya mirovan têk didin, bar nake, ji ber ku ew ruhê
.îlahî yê ku ew lê digere di her kesî de veşartî dibîne
Dema ku ew digihîje armanca dawîn, serkeftin û têkçûn
ji bo wî wek hev dibin, ji ber ku hesta wî ya dualîteyê winda
.dibe dema ku ew bingeha yekîtiya gerdûnî dibîne
Her çiqas ew karê xwe ji bo evîna Xwedê û ji bo xizmeta
.mirovahiyê dike jî, ew her û her bê girêdan dimîne
Ji bo bidestxistina bextewariyê
Ji bo gihîştina bextewariyê, divê mirov jiyanek bi xwe-
dîsîplînê bijî. Ew kesên ku biryar didin ku rewşa xwe li gorî
qanûnên bilind ên jiyane kontrol bikin, dê bibînin ku rewşa
wan bixweber li gorî wê diguhere. Zehmetiyên ku em di vê
jiyanê de pê re rû bi rû dimînin, îlhama me didin û me motive
dikin ku em hewlek mezintir bidin da ku em bigihîjin astên
.bilindtir

Eger ew tiştê ku tu lê digerrî ye, wê demê li pey rêyên ku
ber bi wê ve diçin biçe, û tu kes nikare te jê rawestîne an jî
.te jê bêpar bike

Xwedê aqil daye me, û divê em di hundirê wê de çirayên
bauerî, geşbînî û şahiyê pêxin, û wê bi qasî ku pêkan ji hemî
ceribandinên xemgîn azad bikin. Divê em îradeyê jî pêş bixin
da ku em rewşên xwe kontrol bikin li şûna ku ji hêla wan ve
.werin kontrol kirin

Pêdivî ye ku em ji bo jiyanê xwe planên mantiqî û
saxlem pêş bixin da ku em bikaribin hemû tiştên baş ên ku
em dixwazin bi dest bixin û yên ku em dizanin divê em bikin
bi dest bixin. Dema ku em plan dikin, hewl didin û dixebitin,
bila em ji bîr nekin ku ew Xwedayê Comerd e ku alîkariyê
dide me û rêberiya me dike ber bi tiştê rast ve. Bi kirina vê
yekê, em ê xwedî bîryardarî, sebir, berxwedan û zelaliya
.vîzyonê bin

Em li her derê ku hûn li ser axa fireh a Xwedê bin,
serkeftin û bextewariyê ji we re dixwazin

Hemû ew xeyal û wêne ne li pey hev
Baxçeyên gulên
Geliyên Hêstiran
Û dilopên şiliyê yên ku bi guliyên nazik ve dizeliqin
Û kêf û şahî û xweşiya zarokatiyê
û hewesên bêdawî
Û kêfxweşiyên mezin di daketin û herikîna wan de
Û xemgîniyeke giran li ser dilan
Û mûmên ezman dibiriqin û winda dibin
Û xeyala evînê me dixapîne
Ji xeyalan bo xeyalan
Û bi hewes dixwaze
Û girtina serhişk a mîna heştpe
Û girîna pitikê nûbûyî
Zengîna mirinê
Û kêfa tenduristiya kelandî
Û kêliyên bêhnfireh
Hemû spektrum û wêneyên li pey hev in
Li ser ekrana hişmendiye
Xudan, alîkariya min bike
Ji bo ku ez di hundirê xwe de taybetmendiye hêja û
exlaqê pêş bixim
Û ji bo ku ez leşkerên aramî û xwekontrolkirinê di
hundirê xwe de perwerde bikim
Bibe rêberê wê yê bi rêberiya xwedayî
Di şerê biryardar de
Li dijî nezanî û înkare
Û ji bo bilindkirina ala xwe ya pîroz û gotaran
Ala rastiyê û prensîbên rastdarî û qencyê
Li ser peykerên giyanê min difire
Û herêmên jiyana min
* * *

Divê hişyarî li ser tirsê serdest be. Divê tedbîrên
pêşîlêgirtinê werin girtin û her hewlek were dayîn da ku
sedemên nexweşiyê ji holê werin rakirin û mirov ji tirsê xilas

bibe. Mîkrob li her derê ewqas zêde ne ku heke mirov ji wan bitirsîn, ew ê nikaribin ji jiyanê kêfê bistînin. Tevî hemî tedbîrên tenduristiyê yên pêwîst, heke mirov bikaribe mala xwe di bin mîkroskopê de lêkolîn bike, ew ê îştaha xwe û .xwesteka xwe ya xwarinê winda bike

Ji çî tiştî ku hûn jê ditirsîn, ramanên xwe jê dûr bixin. Bila ew ji Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike. Gelek êş bi gelemperî ji ber fikaran çêdibe. Çima êşê bikişînin dema ku nexweşî hîn nehatiye? Ji ber ku piraniya nexweşiyên mirovan ji tirsê derdikevin, berdana tirsê dê wan di cih de azad bike, û başbûn dê tavilê be. Her şev, berî ku hûn razên, ji xwe re piştrast bikin: "Xwedê bi min re ye, û her kesê ku Xwedê bi wan re be, tiştek ji tirsê wî tune." Bi hişê xwe bi Ruhê Xwedê û enerjiyên Wî yên kozmîk dorpêç bikin, bawer bikin ku her mîkrob ku êrîşî we dike dê were têkbirin.

Dubarekirina "Ey Xwedayê, Xwedayê Herî Zêde" an "Ey Xudan, Alîkar" bi baweriyek bêkêmasî dê we biparêze, we xurt bike, û we rehet û saxlem hîs bike. Dema ku hûn bi Xwedê re di ahengekê de ne, rastiya Wî dê bikeve nav we, û hûn ê bizanin ku di bingeha we de, hûn giyanek in ku ji .zehmetiyan nehatiye desteserkirin û nemir e

Her gava ku hûn ditirsîn, kefê xwe deynin ser dilê xwe, ji çepê ber bi rastê ve bişon û bibêjin: "Ya Xudan, vê tirsê ji min dûr bixe û hiş û ramanên min ji her cûre bala min azad bike." Her wekî ku rê hene ku meriv ji destwerdana radyoyê xilas bibe, heke hûn bi berdewamî dilê xwe ji çepê ber bi rastê ve bişon û heke hûn bi berdewamî li ser ramana dûrxistina tirsê ji dilê xwe bisekinin, tirs dê bi alîkariya Xwedê winda bibe û hûn ê kêfxweşiya îlahî hîs bikin ku .tevahiya hebûna we tijî dike

Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser .Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Baweriya xwe bi Xwedê bîne û di her tiştê ku dikî de rastgo be. Gelek teqlîdkar hene; navê xwe li lîsteya wan a dirêj zêde neke. Li ser karê xwe serwer be û bi awayekî

bêhempa ku berê kesî nekiriye, bike. Qad ji bo afirîneriyê
vekirî ye heya ku xwestek ji dil be û îrade hebe. Dema ku tu
.bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bersiva te dide
Mirov gelek caran xwe dixin pêşiyê, lê divê em li yên din
bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê alîkariya wan bikin, ji wan
re jî wekî ku em ji xwe re dixwazin, xêr û xweşiyê bixwazin.
Dema ku em vê yekê bi dilxwazî û ji dil dikin, em hîs dikin ku
çembera hevxiyê me berfireh dibe û girêdanên hezkirinê
.di navbera me û yên din de kûrtir û xurtir dibin
Di jîngeheke bi 1000 kesan de, eger her kes bi awayekî
dostane tevbigere, her kesek dê 999 heval hebin. Lê eger
her kes di wê jîngehê de wekî dijminekî tevbigere, her kes dê
.999 dijmin hebin

Ronahiya heyvê û welatên dûr ên bextewar
Dema êvar tê, ramanên xwe bi ronahiya heyvê re
tevlîhev bike
Xemên xwe bi tîrêjên wê bişo
Ez hest dikim ku ronahiya ecêb bi nermî li ser laşê te
belav dibe
Û li jor daran û deverên dûr
Li erdnîgariya fireh bisekine û bi çavên aram binêre
Bi tîrêjên heyvê û dûmenên bi heybet ên ku ew eşkere
dike

Li qiraxên veşartî yên asoyê geş binêre
Bila ramanên te yên hizirker ji sînorên perspektîfê
derbas bibin

Ber bi welatê xewnên zêrîn ve
Bala xwe ji şeklên ku ji hêla tîrêjên heyvê ve tene
nîşandan biguherînin

Ber bi stêrkên dûr û ezmanê dûr ve
Bêdengiya herheyî li pişt etera zindî
Li cihê ku her tişt bi evîn û jiyanê dihejîne
Temaşe bike ku tîrêjên heyvê dirêj dibin
Ne tenê li ser Erdê

Berevajê vê, di her goşeyekî cîhanên bêdawî yên hişê te
yê bilind de

Kûr bifikire da ku tu bigihîjî welatên dûr û bextewar
Pîvanên hişmendiya giyanî ya kûr
Û gerdûn wekî ronahiyek zîvîn tê dîtin
Ne sînor û ne jî dawîya wê heye

* * *

Mirov bi adetên ne tendurist ve girêdayî ne, û ev adet bi
berdewamî têne xurtkirin di heman demê de adetên baş
.dimirin û winda dibin

Mêvanên nexwestî di jiyana mirovekî de cihê yekem
girtine, lê mêvanên bi rûmet ji bilî îhmal û paşguhkirinê
tiştek din nabînin, û bi şerm û dilşikestî ji deriyê wî dûr
.dikevin

Pêdivî ye ku adetên baş bi kirinên baş werin xwedîkirin,
û ev yek bi hevalên baş û nivîsên îlhambexş tê misoger kirin,
.ji ber ku bandora hawîrdorê ji îrade û xwestekê xurttir e
Mirov ji hêla materyalîzmê ve têne ajotin, û ronahiya
aqil her gav ber bi derve ve ye, ne ber bi hundir ve. Mirov li
vir û wir direvin, lê li cîhanê tu cih tune ku bikaribe wan ji
xwe û wijdanê wan biparêze; kêliyek ji bo xwe-nirxandinê pir
.girîng e

Eger mirovek ji bo serkeftinê dua bike di heman demê
de ku ramanên wî bi ramanên têkçûn, kaos û bêxemî tijî ne,
ew mîna kesekî ye ku kesekî dişîne mîsyonekê tenê ji bo ku
di rê de êrîş li ser wî were kirin. Dizên ku serkeftina mirov
didizin, adetên wî yên xirab in. Mirovek duayên xwe
bêparastin ji Xwedê re dişîne, û dizên fikar û fikaran berî ku
bigihîjin Xwedê êrîşî wan dikin. Bê guman, Xwedê guh dide
duayan ji ber ku ew li her derê ye û her tiştî dizane, lê di hin
rewşan de, dua nayên bersivandin. Çima carinan nayên
bersivandin? Bersiv di tovên neyînî yên ku di axa hişê binhiş
de veşartî ne de ye. Ew adetên xirab, ku di demên dûr û
nêzîk de çêbûne, wekî astengiyek di navbera mirov û Xwedê
de radiwestin. Divê ramanên erênî di axa giyan de werin

çandin da ku ew di bin şert û mercên rast de şîn bibin û
mezin bibin û fêkî bidin. Mirov nikare tenê xwe bispêre
tenduristî, serfirazî û rewşên guncaw, ji ber ku ev demkî û
demkî ne. Aqilmend e ku meriv di cîhana giyan de
.veberhênan bike

Di jiyan û giyanê mirov de hêzên wêranker hene ku ji
şaşiyên berê derdikevin. Ji ber vê yekê, divê mirov di
rûbirûbûn û mijûlbûna bi van hêzên bihêz de hişyar û baldar
.bimîne

Kesê ku ji bo serkeftinê dua dike û di heman demê de bi
xwe difikire "Ez bawer nakim ku ez ê biserkevim", ew ê bi ser
nekeve. Divê dua bi baweriyeke germ û bi dilekî dilnizm
were kirin da ku ronahiya îlahî bibiriqe û bereketên ezmanî
.dakevin

Çawa ku bi telefoneke şikestî axaftin ne mumkin e, her
wiha ne mumkin e ku bi bandor duayan bi riya hişek ku bi
xem, fikar, nerazîbûn û girêdana bi tiştên demkî bargiran e,
werin weşandin. Bi saya aramiya kûr û ahengek aram bi
lerizînên paqijkirî û avaker, hiş dikare were sererastkirin û
pîvandin, wergirtina wê ya giyanî zêde bibe, ku rê bide
veguhestina bi bandor û bibandor a peyamên dilsoz ji Xwedê
.re û wergirtina bersiva Wî ya pîroz

Ey Xudan, destên xwe yên li ser singa xwe, ez tevahiya
hebûna xwe pêşkêşî te dikim, û ez duayên xwe bi evînek kûr
dipêçim. Evîna bêguneh a zarokan ji bo Te bide min, û
alîkariya min bike ku ez nêzîkbûna Te li pişt gotinên duayên
xwe hîs bikim. Bila ez hebûna Te di hemû hestên xwe de hîs
bikim, û bila ez fêr bikim ku şehrezayiya Te têgihîştina min
diparêze û jiyanî min şewqek ji ronahiya Te û xuyangek ji
.jiyanî Te ya gerdûnî ye

Ew bi gelemperî mirovên herî bextewar in
Bexteweriya rastîn a mirovan di amadebûna domdar a
mirov de ye ji bo fêrbûn û tevgerîna bi awayekî rast û rêzdar.
Her ku mirov xwe bêtir pêş bixe, ew qas bêtir beşdarî
.pêşveçûn û bexteweriya kesên li dora xwe dibe

Sedema sereke ya êşê
Girêdana xweya giyanî bi beden û hişê re, û pêkanîna
wê bi riya wan, sedema bingeîn a hemî êş, sînorkirin,
qedexe, kêmasî û kêmasiyên me ye. Ji ber vê girêdanê, em
bi qasî êş û kêfê heyecanê dijîn, heta radeyekê ku em
.nekarin bextewariya îlahî an hişmendiyê biceribînin
Ol, di eslê xwe de, dûrketina daîmî ya ji êşê û
.bidestxistina bextewariya saf, an Xwedê ye
Çawa ku wêneya rastîn a rojê li ser rûyê ava aloz bi
zelaî nayê dîtin, wisa jî xwezaya rastîn û pîroz a giyanê
giyanî (neynika tevahiya giyan) bi pêlên alozî û fikaran ên ku
ji nasnameya giyan bi rewşên guherbar û guhêrbar ên beden
.û hişê derdikevin nayê famkirin û eslê wê nayê famkirin
Çawa ku ava tevlihev wêneya rastîn a rojê xera dike,
hişek bi pirsgirêk jî bi wê naskirin an girêdanê xwezaya
.hundurîn a herdem kêfxweş a giyan xera dike
:Ev di pirtûkên şehrezayiya rojhilatî de tê gotin
Eger tu bikariba li ser bedenê bilind bibûya û bizanî ku"
tu giyanek î, tu dê xwediyê bextewariya herheyî bûyî û ji
hemû êşan rizgar bibûya." {Û bêje, "Xwedayê min, zanîna
min zêde bike"}
{Û hûn ê rastiyê bizanin, û rastî wê we azad bike}
Azadî ji xwerêveberiyê tê, adeteke baş hevalê herî
mezin e
Peyvên herî bi bandor ên mamosteyê min, Sri
Yuktswarji, sê peyv bûn ku wî her tim ji min re dubare dîkir: "
Fêr bibe çawa tevbigerî " Bi rastî ez nikarim spasiya xwe ji wî
re bînim ziman, ji ber ku dizanim her tim ne hêsan bû ku
.meriv bi rêkûpêk tevbigere
Dema ku divê tu tiştekî derbas bikî, divê tu fêm bikî
çima divê tu wê derbas bikî. Ne tenê divê tu dev jê berdî û
xwe jê dûr bixî, lê divê tu her wiha fikirîna li ser wê ji holê
rakî û ji ramanên xwe derxî. Ramanên neyînî dijminekî
.tirsna e ku divê were têkbirin

Eger hûn bala xwe ji hişmendiya hestî ber bi hişmendiya giyanî ve bibin, hûn ê serkeftinê bi dest bixin û bextewariyê ji xwe re bînin. Destkeftî di hişê de ne. Divê mirov ji xwe bipirse: "Ezaleyê hestên xwe me an efendiye wan? Ez di"?aştiyê de dewlemend im an jî ji hêla giyanî ve xizan im Divê mirov nebe qurbanê zêdegaviyê. Ji tiştan kêfê werbigire, lê nehêle ew te kole bikin. Azad be. Diloan, dostane, şad û kêfxweş be, û di hemû şert û mercan de bibe efendiye xwe. Divê mirov ne tenêaleyê hestan be, lê divê li gorî baweriyên saxlem tevbigere. Divê her kesê ku bixwaze ji dualîteyan derbas bibe û bigihêje hişmendiya kozmîk, xwedî xwekontrol be û xwe perwerde bike ku bêyî tengahiya psîkolojîk an nerehetiyê li hember hemû tiştan û hemû şert û .mercan bisekine

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, lê belê îstismarkirina azadiyê ye. Azadî ji şopandina qanûna xwekontrolkirinê, ango dîsîplîna xwe, tê. Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi rêberiya aqilmendiye. Azadî kê û .rûkal e bêyî ku li gorî Xwedê û qanûnên Wî be Jiyanî piraniya mirovan ji hêla xwestek, hewes, mizac, adet û bandorên hawîrdor û civakî ve tê rêvebirin Dema ku adetên laşî dest bi kontrolkirina hişî dikin, ji bo laşî dijwar dibe ku guhî bide fermanên îradeyê. Ji ber vê yekê ye ku mirovên qelew ji bo windakirina kîloyan têdikoşin, tewra dema ku parêzek jî dişopînin. Hucreyên hişmendî adetên xwe ava kirine û zû bersivê nadin fermanên hişî. Lêbelê, heke bi rêkûpêk werin perwerdekirin, ew ê bi dilxwazî li gorî fermanên hişî tevbigerin bêyî ku nakokiyê herî piçûk a hêzên hişî yê bilind hebe - hêzên ku dikarin laşî kontrol bikin heke bi rêkûpêk werin perwerdekirin û .werzîşkirin

Adetê başî dostê te yê herî mezin e, lê adetê xirabî dijminêkî veşartî ye. Ji ber vê yekê, divê mirov ji dubarekirina adet an kiryarekê haydar be, ji ber ku dubarekirinî kiryarekê vediguherîne adetekî berî ku mirov jî pê bihese, û adetî dibe

xwezaya duyemîn. Lêbelê, ew dikare bi kirinên baş ên
.domdar û ramana erênî û afirîner were guhertin
Nîşanên rêkûpêkî û yekrengiyê li her derê
Ramanwerên destpêkê ji van çavdêriyan fikirîbûn ku her
mirov tevliheviyek ji made û hiş e, û di encama vê çavdêriyê
.de ew bawer dikirin ku du hêzên serbixwe hene: xweza û hiş
Paşê wan dest bi meraqê kir: "Çima her tişt di xwezayê
de bi awayekî diyarkirî hatiye rêzkirin? Çima yek ji destên
mirovan ji yên din dirêjtir nîne? û çima stêrk û gerstêrk di
fezayê de li hev nakevin? Em li her deverê ku em lê dinêrin
"nîşanên rêkûpêkî û yekrengiyê di gerdûnê de dibînin
Ji vê pêşgotinê, wan encam da ku hiş û made nikarin ji
hev cuda bin û di heman demê de li ser her yek ji wan
serweriya mutleq hebe, ji ber ku divê yek hiş hebe ku her
.tiştî kontrol bike
Ev encam bi xwezayî rê li ber ramana yek Xwedayekî
vedike ku sedem û çavkaniya hem madeyê û hem jî hiş e, bi
wan re û li derveyî wan heye. Ewê ku digihîje şehrezayiya
mutleq fêhm dike ku her tişt, di eslê xwe de, ruh e, her çend
.ew ruh di xuyangê de veşartî be û ji çavan veşartî be jî
Ew kesên ku xwediyê zanîna giyanî ne, ronahiya Xwedê
li her derê dibînin
?Pirs ev e: lêkolîneran çawa karibûn pêşî wê bibînin
Wekî gaveke yekem, wan çavên xwe girtin da ku têkiliya
rasterast bi cîhan û madeyê re ji holê rakin, da ku ew karibin
bala xwe bi tevahî bidin ser zanîna hişê gerdûnî yê ku li pişt
.hem cîhan û hem jî madeyê ye
Wan bi awayekî întuîtîv fêhm kir ku ew nikarin hebûna
xwedayî di xwezayê de bi rêya têgihîştinên asayî yên pênc
hestan fam bikin. Ji ber vê yekê, wan bi kûrahî û rast li ser
wê bal kişandin rêyek geriyan da ku hebûna wê di hundurê
.xwe de hîs bikin
Di dawiyê de, wan karîn hemû derî û rêyên pênc hestan
bigirin û bigirin, û demkî bi tevahî ji hişmendiya maddî
serbixwe bûn. Piştî cîhana hundirîn a ruh dest pê kir ku xwe

ji wan re eşkere bike û li ber wan vebe. Ji bo wan kesên
mezin ên ku bê westan lêkolîna xwe ya ezoterîk dimeşandin,
.Xwedê di dawiyê de xwe eşkere kir

Hêza Xwedê li pişt hewldanên xwe bixe
Hêza xwe ya hundirîn ji bo armancên avaker û sûdmend
berde, û tu ê bêtir qezenc bikî. Bi biryardariyeke bêdawî
bimeşe, her hêmana serkeftinê bikar bîne. Xwe bi hêza
giyanê xwe yê afirîner re li hev bike, û tu ê bi hişê bêdawî ve
girêbidî ku dikare te îlham bike û hemî pirsgirêkên te çareser
bike. Hêz dê ji çavkaniya bihêz a hebûna te ya giyanî bi
berdewamî ber bi te ve biherike, û dihêle tu di her warê
.jiyanê de destkeftî û nûjeniyên berbiçav bi dest bixî
Berî ku hûn biryarek girîng bidin, bêdeng rûnin û alîkarî
û bereketa Xwedê bixwazin. Hingê hûn ê fêhm bikin ku li pişt
hêza we hêza Xwedê heye, li pişt hişê we hişê Xwedê heye,
û li pişt îradeya we îradeya Xwedê heye. Heta ku Xwedê bi
we re dixebite, hewldanên we dê pûç nebin, û hûn ê têk
neçin; berevajî vê, hêza we dê pir zêde bibe û şiyaneke we dê
zêde bibin. Û gava hûn erkên xwe di xizmeta Xwedê de bi cih
.bînin, hûn ê bereketên Wî bistînin

Eger karê te di jiyanê de dîlnizm be, ji bo wê lêborînê
nexwaze. Bi wê yekê serbilind be ku tu erkên ku Xwedê
spartîye te bi cih tîni. Ew dixwaze ku tu rola xwe bi qasî ku ji
destê te tê bibî. Ne her kes dikare heman rola ku tu dikî bi
cih bîne. Heta ku tu ji bo razîkirina Xwedê bixebitî, hemû
hêzên gerdûnê dê ji bo bextewarî û rehetîya te bi hev re
.bixebitin

Dema ku hûn ji Xwedê re piştrast dikin ku hûn Wî ji her
tiştî zêdetir dixwazin, hûn ê xwe bi îradeya Wî re li hev bikin.
Û dema ku hûn bênavber li Wî digerin, bêyî ku astengiyên li
pêşîya we bin, hûn îradeya xwe ya mirovî bi awayê çêtirîn
bikar tînin, û hûn her weha qanûna serkeftinê ya ku ji hêla
şehrezayên kevnar û hemî kesên ku serkeftina rastîn bi dest
.xistine ve tê zanîn, bikar tînin

Hêza kozmîk a pêroz di xizmeta we de ye heya ku hûn bi rastî hewl bidin ku wê hêza pêroz bikar bînin da ku tenduristî, bextewarî û aştiyê bi dest bixin. Bi gihîştina van armancên hêja, hûn ê di rêya xwe-zanînê de ber bi mala xwe ya rastîn .di Xwedê de bimeşin

Bextewarî pîvana serkeftinê ye
Pêşî, divê hûn piştrast bin ku armanca ku hûn dixwazin bi dest bixin hêjayî têkoşînê ye û gihîştina wê jî heq dike ku .wekî serkeftinek rastîn were hesibandin

Serkeftin çi ye? Ger tenduristiyek û dewlemendiyek hebe lê bi her kesî re (û bi xwe re jî) pirsgirêkên te hebin, jiyana te ne serkeftî ye. Ger tu bextewariyê nebînî, cîhan tarî û jiyana bêber dibe. Dema ku tu pereyan winda dikî, tiştêkî biçûk winda dikî. Dema ku tu tenduristiyê winda dikî, tiştêkî girîngtir winda dikî. Lê dema ku tu aştî û aramiyê winda dikî, .tu xezîneyên herî hêja yê jiyanê winda dikî
Ji ber vê yekê, divê serkeftin bi pîvana bextewariyê, bi şiyana lihevhatin û lihevhatina bi qanûnên gerdûnî re were pîvandin. Serkeftin bi pîvanên dinyayî yê wekî tenduristî, statu û hêzê nayê pîvandin. Ev tişt bi serê xwe bextewariyê naynin heya ku bi rêkûpêk neyên bikar anîn. Ji bo ku ev çêbibe, divê mirov xwedî şehrezayî û hezkirina ji bo Xwedê û .mirovahiyê be

Xwedê ew hêz daye te ku tu xwe bi karanîna an jî bi xeletî bikaranîna hiş û îradeya xwe xelat bikî an jî ceza bikî. Ger tu qanûnên tenduristî, serfirazî û şehrezayiyê bînpê bikî, bê guman tu ê ji nexweşî, xizanî û nezanînê cefayê bikşînî. Ji ber vê yekê, divê tu hişê xwe xurt bikî û red bikî ku barên psîkolojîk û exlaqî yê salên borî yê kombûyî hilgirî. Wan komên kevin di agirê biryarên xwe yê pêroz û çalakiyên .avaker ên niha de bişewitînin, û tu ê bigihîjî asoyên azadiyê
Bextewarî - heta radeyekê - bi şert û mercên derveyî ve girêdayî ye, lê ew di serî de bi rewşa hişê mirov ve girêdayî ye. Ji bo ku mirov bextewar be, divê tenduristiya baş, hişê

hevseng, jiyaneke geş, karekî guncaw, dilê şikirdar û ji her
.tiştî girîngtir, şehrezayî û zanîna Xwedê hebe

Biryardariyeke xurt ji bo bextewarbûnê dê gelek
alîkariya te bike. Li bendê nemînin ku rewşa te biguhere, bi
xeletî bawer bikin ku pirsgerêkên te li cîhekî din in. Nehêlin
ku bêbextî bibe adetek kûr ku devjêberdana wê dijwar e, û
.bibe sedema êşa psîkolojîk ji bo te û yê li dora te

Yek ji mezintirîn nîmetên ji bo te û yê din ew e ku tu
bextewar û geşbîn bî. Ger bextewariya te hebe, te her tişt bi
dest xistiye. Bextewarî tê wateya lihevhatina bi Xwedê re, û
.meditasyon şiyana gihîştina bextewariyê dide te

Adetên Hiş: Lezkirin an Derengxistina Serkeftinê
Adetên mirovan xwedî hêz in ku serkeftina wan bilezînin
an dereng bixin. Ne îlhamên demkî an ramanên geş in, lê
adetên rojane yê derûnî yê mirovan rêça jiyana wan diyar
.dikin

Adetên derûnî mîna mîknatîsek derûnî ne, ku hin tiştan,
mirovan û rewşan dikişînin. Adetên baş ên derûnî dihêlin hûn
derfetên baş û sûdmend bikişînin, lê adetên xirab ên derûnî
we nêzîkî kesên ku meylên dinyayî û rewşên nexwestî hene
.dikin

Hûn dikarin adetên xirab bêbandor bikin û hêza wan
qels bikin bi dûrketina ji her tiştê ku dibe sedema wan an
vejandina wan, bêtir ku bi berdewamî li ser wan bisekinin.
Dûv re, ramanên xwe ber bi adetek baş ve araste bikin û bi
berdewamî li ser pêşxistina wê bixebitin heya ku ew bibe
beşek yekgirtî ya jiyana we ku hûn dikarin pê bawer bin û
.piştî xwe bidinê

Di hundirê me de, du hêzên dijber di nav pevçûnek
berdewam de ne: yek me ber bi tiştê ku divê em nekin ve
dibe, û yeka din me îlham dike ku em tiştê ku divê em bikin,
her çend ew diwartir xuya bike jî. Dengê yekem dengê
.xerabiyê ye, yê duyem dengê qenciyê ye, an jî Xwedê ye

Bi dersên rojane yên dijwar hûn ê bi zelalî bibînin ku
adetên xirab dara xwestekên bêdawî yên madî têr dikin, lê
.adetên baş dara hêvî û xeyalên bilind ên giyanî têr dikin
Divê hûn hewlên xwe bêtir û bêtir li ser geşedana rast a
dara giyanî ya pêroz bidin, da ku rojekê hûn bikaribin fêkiyên
.xweş û gihîştî yên xwenaskirinê bidirûn

Eger tu bikaribî xwe ji hemû cureyên adetên xerab
rizgar bikî, û eger tu bikaribî her tiştê baş û hêja ji ber evîna
hêjayî û dîlovaniyê bikî û ne ji ber ku xerabî xemgînî û
poşmanî tîne, wê demê tu dê di ruh de mezin bibî û di rê de
.pêşve biçî

Tu dê azad bî dema ku tu bi dilxwazî û bi zanebûn dev ji
adetên xwe yên xirab berdî. Tu dê tenê dema ku tu bibî
serwer, ku bikaribî hest, raman û îradeya xwe kontrol bikî da
ku tiştê ku divê were kirin bikî, her çend ew li dijî daxwazên
te be jî, azad bî. Di wê hêza xwekontrolkirin û xweserweriyê
.de tovên azadiya herheyî hene

Min heta niha çend taybetmendiyan girîng ên serkeftinê
behs kirine: ramana erênî, îradeyek, psîkoanalîz, însiyatîf û
xwedîsîplînek. Gelek pirtûk tekez li ser yek an çend ji van
taybetmendiyan dikin lê hêza îlahî ya di binê van faktoran de
nas nakin. Lihevhatina bi îradeya îlahî re hêmana herî girîng
.e di bidestxistina serkeftinê de

Îradeya îlahî ew hêz e ku erdê û her tiştê li ser wê, û
gerdûnê û her tiştê tê de digerîne. Ew îradeya Xwedê ye ku
stêrkan di fezayê de dixebitîne, û ew îradeya Wî ye ku
gerstêrkan di rêgehên wan de dihêle û çerxên jidayikbûn,
.mezinbûn û hilweşîna hemî şiklên jiyanê rêk dixe

Komirên hesretê

Ey Xudan

Bila agirê hesreta min di hebûna te ya pêroz de heta

hetayê bişewite

Ey Xwedayê min ê delal, lotusa evîna min ji çiraya
jibîrkirina erdê derxe, û pê sînga bîranîna xwe ya herdem
.hişyar xemilîne

Li perestgeha ezmanan, ez li ber te, Xwedayê min, xwe
 ,ditewînim

Min dengê te di bêhna gulên de bihîst
 Û min nermiya te di nazikiya lîlyeyan de hîs kir
 Û di fîsîlta bêrîkirinên min de, evîna te bersiv bû
 Ez dizanim ku Xwedê dikare bi rêya hizirkirin û
 têgihîştineke teqez were naskirin, lê ne bi rêya hişê tevlihev
 û aloz

Ez ê çavên xwe li bextewariya hizirkirinê vekim û
 bibînim ku hemû tarîtî wînda bûye. Ez ê xwe di hewza aştiya
 îlahî de binav bikim ku li pişt dîwarên meditasyonê veşartî
 ye, û ez ê hebûna xwe ya hundurîn bi rêya hizirkirinê paqij
 bikim da ku ew ji hêla bandorên derveyî yê dijber ve neyê
 xerakirin. Û ez ê her rojê bi hizirkirina Xwedayê Teala silav
 .bikim

Di perestgeha bêdengiyê de, ez gorîgeha aştiya te kifş
 dikim

Û li ser gorîgeha aştiyê ez kêfxweşiya te ya herdem nû
 dibînim

Bila dengê te bibihîzim, Xudan, di şikefta meditasyonê
 de, û wê hingê ez ê bextewariya ezmanî ya herheyî di
 hundurê xwe de bibînim. Aştî dê dilê min tijî bike û hebûna
 .min dagire, çi di bêdengiyê de be çi jî di dema kar de

Her stêrkek geş û birîqok di qubeya ezman de, û her
 ,ramanek paqij û bêkêmasî

Her kiryarek hêja û her karekî bedew dê pencereyek be
 ku ez tê de li te binêrim, Xwedayê min ê delal

Bi baldarîyeke tevahî ya derûnî û bêrîkirineke bêdawî, ez
 ê hişmendiya xwe bi rêya çavê giyanî (di navbera birûyan
 .de) bişînim padîşahiya bêdawîyê

Ez ê giyanê xwe ji dîlgirtina laş azad bikim û wê bi
 deryaya mezintir a giyan re tevlihev bikim
 Pêdiviya psîkoanalîzê

Nehêniyeke din a serkeftinê psîkoanalîz e. Introspection
neynikek e ku hûn dikarin tê de kûrahiyên veşartî yê hişê
.xwe bibînin ku wê demê ji we veşartî bimînin
Xalên têkçûna xwe destnîşan bike û meyl û meylên xwe
yên baş û xirab ji hev veqetîne
Analîza xwe bikar bîne da ku fêhm bikî ka tu niha li ku yî,
dixwazî çî bi dest bixî, û çî astengî li pêşiya te ne. Karê xwe
.yê rastîn diyar bike û armanca xwe di jiyanê de fêhm bike
Hewl bide ku hemû taybetmendiyan kesayetiyek rastîn
û esîl, bê bar ji xwestek û xeyalan, pêş bixî. Bi girtina hişê
xwe bi Xwedê re li hev û di ahengekê de, tu dê di rêya ber bi
armanca xwe ya xwestî ve bi lez, bi ewlehî û bi bawerî pêş
bikevî. Armanca te ya dawîn ew e ku rêya xwe ya ber bi
Xwedê ve bibînî. Lê di vê dinyayê de erk û berpirsiyariyên ku
.divê tu bicîh bînî jî hene
Li ser vê erdê em wek xerîban xuya dikin, û tenê gava
em ji Xwedê hez bikin em dibin bira û xwişk
Îrade û însiyatîf dê ji we re bibin alîkar ku hûn
pabendbûnên xwe diyar bikin û wan bi tevahî bicîh bînin.
Însiyatîf çî ye? Ew şîyanek afirîner a di hundurê we de ye:
çirûskek ji Afirînerê bêdawî ku dikare hêza afirandina tiştek
ku kesî berê neafirandiye bide we. Ew we motive dike ku hûn
tiştan bi awayên nû û afirîner bikin. Destkeftiyên kesekî ku
xwedî hişmendiya însiyatîf e dikarin bi qasî stêrkek
gulebaranê balkêş û ecêb bin. Bi afirandina tiştek ku ji
tunebûnê xuya dike, ew nîşan didin ku tiştê ku ne gengaz
xuya dike bi rastî gengaz e dema ku mirovahî hêza giyanê
afirîner ê bilind bikar tîne. Însiyatîf û nûjenî dihêle hûn li ser
lingên xwe, azad û serbixwe bisekinin, û di nav nîşanên
.serkeftinê de ne
Hişyariya Fikirên Serkeftinê
Ger tu heta niha têk çûbe, dev ji şer berdî û têkçûnê wek
.çarenûs bibînî bêaqil e

Heta ku mirov bikaribe bêtir bi dest bixe, mirin di şer de
çêtir e ji dev ji hewildanê berdîn, ji ber ku hewildanên mirov
.dê di jiyaneke nû de berdewam bikin, heta piştî mirinê jî
Serkeftin û têkçûn encamên dadperwer ên tiştên ku we
di demên berê de kirine û her weha yên ku hûn niha dikin in.
Ji ber vê yekê, divê hûn ramanên serkeftinê ji ezmûnên berê
xwedî bikin û wan enerjîk bikin da ku hûn bikaribin ramanên
.têkçûnê di jiyana xwe ya niha de kontrol bikin
Zehmetî û tengasiyên ku mirovekî serkeftî pê re rû bi rû
dimîne, dibe ku ji yên ku mirovekî neserkeftî pê re rû bi rû
dimîne mezintir bin. Lêbelê, yên berê xwe perwerde kirine ku
.fikra têkçûnê bi tevahî û bi berdewamî red bikin
Divê hûn hişê xwe ji bêhêvîbûn û bêhêvîtiyê ber bi
serfirazî û serfiraziyê ve biguhezînin; ji fikaran ber bi aramiyê
ve; ji tevlihevî û fikarên rewşenbîrî ber bi balkişandina derûnî
ve; ji kaos û aloziyê ber bi aştiyê ve; û ji aştiyê ber bi
bextewariya giyanî ya pîroz ve biguhezînin. Dema ku hûn
xwediyê vê zanîna xwe bin, armanca jiyana we dê bi
serkeftinê tacîdar bibe û bi alîkariya Xwedê bi rengê şahî
.were bidestxistin
Hêza ramanê
Hûn li gorî kalîte û cewhera ramana xwe ya asayî
.serkeftin an têkçûnê nîşan didin
Kîjan di jiyana te de bihêztir e: ramanên serkeftinê an
?ramanên têkçûnê
Eger ramanên te bi piranî neyînî bin, carinan ramanên
erênî jî têrê nakin ku serkeftinê bi dest bixin. Lê eger tu bi
rastî bifikirî, tu yê tiştê ku lê digerrî bibîn û bigihîjî armanca
.xwe, her çend tu hest bikî ku di tariyê de dorpêçkirî yî jî
Tenê tu berpirsiyarê xwe yî. Kesekî din di Roja Qiyametê
de bersivê nade û hesab ji te re nade. Karê te li dinyayê, li
cîhê ku kiryarên te te danîne (encamên kirinên te yên berê),
tenê dikare ji hêla yek kesî ve were kirin: tu. Û karê te tenê
dema ku ew bi awayekî xizmeta hevalê te dike, wekî serkeftî
.tê hesibandin

Li ser ti pirsgirêkekê nesekeine û li ser wê nefikire. Bila
tişt demekê bêhna xwe vedin, û dibe ku ew bi xwe çareser
bibin. Lê nehêlin ew ewqas dirêj bêhna xwe vedin ku hûn
şiyana xwe ya ferqkirinê winda bikin. Di şûna wê de, van
demên bêhna xwe bikar bînin da ku hûn kûrtirkirina ramana
xwe bikin û bigihîjin asoyên aram di hundurê xwe de. Dema
ku hûn bi xwe re di ahengekê de bin, hûn ê bikaribin bi zelaî
li ser her tiştê ku hûn dikin bifikirin. Her çend ramanên we
bigerin jî, hûn ê karibin wan kom bikin û ji nû ve rêz bikin. Ev
şiyana pîroz a di ahengekê de dikare bi hewildan û pratîkê
.were bidestxistin

Dayik, li gorî mamoste Paramhansa
Gotara ku wî di Roja Dayikan de da
Bila em vê rojê wekî ramanek baş ji bo hemî dayikên baş
.hilgirin ku zarokên xwe bi diloanê û evînê mezin kirine
Evîna dayikan ne ji me re hatiye dayîn ku em bi nermî û
bêxemiyê me xera bikin, lê ji bo ku di dilê me de nermiyê
biçîne, da ku em dilê yên din bi diloaniyê nerm bikin û
giyanên westyayî ji xem û astengiyên dinyayê azad bikin. Ew
kesên ku di trajediyê û xemgîniyê de dixeniqin, ji gelek
bêbextî û zehmetiyan dikişînin, hewcedarê têgihîştina me ya
.nerm û hevxiyê me ya diloan in
Min ronakbîriya xwe ya giyanî bi saya evîna min a mezin
ji bo diya xwe wergirt; evîna min a dilsoz ji bo diya min
sedema sereke ya evîna min a mezin ji bo Xwedê bû, ji ber
ku wê evînê min teşwîq kir ku ez li çavkaniya wê ya paqij
bigerim, û min ew di Xwedê de, çavkaniya hemû qencî û
.fezîletê, dît

Dayik ji bav nermtir û bexştir e Dayik mînaka herî paqij
a evîna bê şert û merc a Xwedê ye Xwedê dayik afirandin da
.ku evîna xwe ji bo me, bi sedem an bê sedem, diyar bikin
Ez jinê wekî xuyangeke mirovî ya dayiktiya gerdûnî
dibînim, û tiştê ku ez herî zêde li ser wê heyranê wê me
evîna wê ya dayikiyê ya rastîn e. Ew kesên ku bedewiya
giyanî û wateya bilind di jinê de dibînin, bi hestên bilind şiyar

dibin û xwe ji bo qadên fireh ên îlhamê vedikin. Evîna
gerdûnê dilê her kesê ku bi teqdîr û rêz li jinê dinihêre û bi
.dilovanê û rûmetê pê re tevdigere, dagir dike
Eger Xwedê evîna xwe di dilê dayikan de neçandibûya,
ew ê nikaribûna ji zarokên xwe hez bikin. Lêbelê, pesnê wê
yekê jî tê dayîn ku ev evîn bi wan re diherike. Hemû mirovên
.mezin evînek mezin nîşanê dayikên xwe dane
Ji ber hebûna dayikê, mal tijî ronahî, şahî û bereket e.
Werin em agirê evîna dayikê her tim di dilê xwe de geş
.bihêlin

Û silav ji hemû dayikên dilsoz ên cîhanê re
Û ji bo hemû kesên ku bi dilovanê wan re derman dikin
,ji bo rêzgirtina wan û ji bo naskirina xebata wan

Fısıltandinên Kûrahiyê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Mesûd

Ez demek dirêj di nav nivîna afirandina Te de mam, di
demên berê, niha û pêşerojê de, û ez - zarokê bêdawîtiyê -
hest bi fikar û bêzariyê dikir. Min carek û du caran têkoşîn
kir, lê bê feyde, heta ku di dawiyê de ez bi ser ketim ku ji
nivîna ku bi astengiyên rêjeyîtiya xapînok dorpêçkirî bû, xwe
bavêjim. Te ez di destên xwe de girtim û bi melodiyên aştiya
bêdawî min hembêz kir. Ez zarokê bêdawîtiyê me -
bêdawîtiya Te - û ez serê xwe didim ser singa hebûna Te ya
her tiştî.

Xem meke, kurê min

Di kêliyê dijwar de, min dengê te bihîst ku digot: "Tîrêja
parastina min di demjimêrên te yên herî geş û tarî de bi
heman rengî dibiriqe"

Xem meke, kurê min, lê bawerê hebe û bikene! Çimkî
xemgînê neheqîyek e li hember xwezaya pîroz a giyan Bila

ronahiya min a şîfayê bi kenên te yên geş bibiriqe Bextê te,
kurê min, şahî û razîbûnê tîne min.

Bi te re kêfê bikim

Di bêhejmar jiyanan de, min bi te re lîstiyê û bêhejmar
melodî gotine. Ez hîn jî hembêza te ya germ tînim bîra xwe
her gava ku ez piştî sedsalan ji nebûnê vedigeriyam malê -
cem te - lerzek ji veqetînê min dihejand. Û ez dîsa li vir im, di
hebûna te ya herheyî de, bi te re dilîzim û dikenim, stranên
evîna xwe ya herheyî ji te re distrêm.

Ne li dijî daxwaza min, ey mirin

Ez ê bi zorê ji erdê nekim mîna zarokekî reviyayî ku ji
hevalên xwe hatiye kişandin, ez ê li dijî daxwaza xwe ji erdê
neyê kişandin. Ez ji Xwedê hez dikim, û Ew ji min hez dike;
û dema ku ez ji bo cara dawî biçim, ez ê vê rolê li ser dikê
demê temam bikim - ev kiriyara ku Xwedê ji min xwest ku ez
wekî berdewamiya drama Wî ya kozmîk bilîzim. Di lîstina rola
xwe di drama jiyanê de, ez ê bikenim û ez ê bigirîm: ji ber
pêkanîna daxwazan kêfxweş û ji ber şikestina hêviyan
xemgîn. Lê piştî ku ez rola xwe temam dikim, çi qas dijwar û
westiyayî be jî, ez ê dikê erdê bi dilek bişirîn bihêlim. Ez ê
demekê di hembêza dayika kozmîk de bêhna xwe vedim, di
bextewariya wê de xwe germ bikim, û dûv re ez ê vegerim
erdê, êdî ne ji hêla xwestekên kevin ên ku bi bîxemî di
baxçeyê xapandinê de hatine çandin, lê di bersiva daxwaza
wê ya nerm û diloan de.

Lotusê Evîndar

Mêşhingiva hişê min di lotusa dilê te yê evîndar de asê
maye, ey Xudan, ku ez jê nektara evîna te ya nerm
vedixwim. Ev mêşhingiva min a giyanî tenê kulîlkên ku bîhna
te ya şîrîn derdixin berhev dike. Min xwe ji hingivê kêfê
hestyarî bêpar hişt û li jor baxçeyên bêber ên xeyalê firiyam

heta ku di dawiyê de min lotusa ronahiya te ya pîroz dît. Ez mêşhingiva te bûm ku di zeviyên enkarnasyonan de digeriyam, ji hêla bîhnên kulîlkan ve ber bi ezmûnên bêhejmar ve dihatim kişandin. Lê niha min gerandina xwe rawestandîye, ji ber ku bîhna te ya pîroz tîbûna giyanê min vemirand û hesreta min a şewitandinê ji bo her bîhnxweş an bîhnek şîrîn têr kir.

Daristana xapandinê dişewite

Min xwe di nav daristana xeyal û xapandinê de tenê û xemgîn hîs kir, ji ber vê yekê min desteyên dîsîplîna xwe pêxistin, lê agir hêdî hêdî dişewitî û bê agir dişewitî, min ji kûrahiya dilê xwe dua kir, û tu hatiyî ba min, ey Xudan, û hin ji qelsiyên min pêxist, û agir bi lez di nav deviyên hişk û daristanên xeletiyê de belav bû. Piştî ew gihîştin deviyên stûxwar ên xwestekan û dest dan darên bilind ên serbilindî û xudperestiyê. Zimanên ronahiya Te daristanên berfireh ên nezanîna min xwarin û ew kirin xwelî. Ez spasiya te dikim, ey Şewatvanê Îlahî! û bila xulamên Te bi lava û dua ji bo alîkariya tavilê û şîfaya bilez berê xwe bidin Te.

Strana te ya rastîn

Ji bo ku ez te bibihîzim, ey Milyaketê Parêzvan, min radyoya dîtina xwe ya hundurîn bi destlêdanên nerm ên evînê ahengdar kiriye. Gelek caran di meditasyonê de, min guh daye melodiyên herî xweş ên pîrozên te yên ku nêzîkî te ne: senfoniya giyanî yên bilind, besteyên ji dilê min çêbûne, û strana melodîk a hesreta min a kevînar ji bo te. Bi sebir û aramiyê, min amûra hestên xwe yên herî kûr ahengdar kiriye, û dema ku xewbûn çavên min giran dikir û ez li ber xewê bûm, strana te ya resen di nav min re herikî. û niha ez dengvedanên ekstazîk ên melodiyên te yên şad diweşînim û dengê xwe li koroya dilsozên te zêde dikim, da ku îlahî her ku diçe germtir bibin û hesret û bêrîkirin xurttir bibe.

Ez ê di deryaya giyanan de avjeniyê bikim

Bi yekîtiya bi Te re, Ruhê Hemû-Hemû-Hemû-Hemû, ez ê bibim lêdana jiyana kozmîk Ez ê di deryaya giyanan de biherikim Ez ê li ser pêlên hestên pîroz ên mirovî bireqsim û hemûyan bi kêfxweşiya pîroz birijînim Ji Hîmalayayên ezmanî, ez ê lehiyek gerdûnî ya xeyalên bilind berdim Ez ê her hêstirek bim ku ji bo dîlovaniyê ji bo yên din tê rijandin Ez ê di bêdengiya zêrîn a pîrozan û hêviyên geş ên hişên pembe de amade bim Ey Pêkanînerê dilsoz ê Xwestekan!

Dema ku çirûska min a bêdawî bi ronahiya te ya bêdawî re tevlihev bibe, ez ê di her çavî de bibiriqe

Aştî li ser te be

Fêhm û tégihîştinên nû

Di rojên havînê yên jiyane de
Ez nektara hestan berhev dikim
Ji kulîlkên fezîletên şîrîn
Di baxçeyên giyanên baş de mezin dibin
Û min esansa distilandî di dilê xwe de hilanî
Ji kulîlkên bilind ên toleransê
Û guliyên dîlnizmiyê bi bîhnxweşiya xwe ya nerm
Û kulîlkên kêmdîtî yên ramanên lotusên nerm
Û dema ku berfê ezmûnên zivistanê yên sar li dora min dibarin
Û veqetîna erdê ya bi êş
Ez germî û aştîyê dixwazim
Di nektarê de ku di şaneyê dilê min de hatiye hilanîn
Di wê hucreyê pîroz de, di hebûna te de
Ez gelek caran mêşa îlahî dibînim
Şîrîniya hesretên min ên pîr vexwe
Ez xwe ewle, kêfxweş û aram hîs dikim
Ez ê bibim şelaleya bextewariyê
Kêfxweşiya min di herikîneke berdewam de deng vedide

Li cihê ku lehiya bihêz diherike
Barên giran ên xemgînê û fikarên yên din
Ez ê bi lezeke ecêb birevim
Li ser cihên bêdawî
Ji giyanên êş kişandî
Ji bo ku tirsên wê ji holê rake
Û ez ê nexweşiyên wê ji holê rakim
Ez ê bim çirûskek birûskê
Di şeva herî tarî de
Ji bo xweşik xuya bike
Bedewiya te, ji demên kevna ve veşartî ye
Li pişt tariya çavên nebîn
Ez ê bibim tîrêjên heyvê yên geş
Rakirina tariyê ji rûyê erdê
Ezê bim tîrêjên ronahiyê
Belavkerê tariya veşartî
Di quncikên ramana mirovan de
Bi kerema te, ya Xudan
Silashy, jîrbûna ji nişka ve ya şehrezayiyê
Xeletiyên ku di temen û serdeman de kom bûne
Têrkeriya ku evîn di giyan de çêdike, ne di hestê bi xwe
de ye
Lê belê di kêfa ku ew hest tîne de
Ji ber ku evîn kêfxweşiyê tîne
Em ji evînê hez dikin ji ber ku ew bextewariyek mezin
dide me
Evîn ne armanc e; bextewarî armanc e
Xwedê bextewariyeke herheyî û herdem nûker e
Û xwezaya giyan jî wisa ye, ji ber vê sedemê mîstîkan
stran gotine
Ew kesên ku ev rastî ceribandine û ji wê kêfxweşiya
:giyanî tam kirine
Em ji kêfxweşiyê hatine, em di kêfxweşiyê de dijîn û"
"hebûna me li ser piyan e

Û em ê vegerin bo şahiya kozmîk, da ku rojekê di wê
"bextewariyê de bihelin
Hemû hestên hêja yên wekî evîn û dilovaniyê
Wêrekî, fedakarî û dîlnizmî bê şahî bêwate ne
Şahî tê wateya kêfxweşiyê, û ew xuyangeke
bextewariya bilind e
An jî razîbûna herî mezin
} {Û Xwedayê te bê guman dê bide te, û tu dê têr bibî}
{Şa bibe û kêfxweş bibe
Her çend kêfxweşî dibe ku ji ber hin rewşên derveyî
derkeve holê jî
Lê di bingeha xwe ya saf de, ew bi mercan ve ne
girêdayî ye
Ew pir caran bêyî şert û mercên madî xuya dike
Carinan dibe ku hûn sibê şiyar bibin
Hûn hest dikin ku hûn ê ji kêfxweşiyê bifirin
Û gava tu di aramiya meditasyonê de rûdinî, kêfxweşî di
hundirê te de lêdide
Bêyî ku alarmek derveyî wî şiyar bike
Ew kêfxweşiyek giyan e ku bêhempa ye
Lê gava kêfxweşî bi hin mercan ve girêdayî be
Ew ji heman rewşan çêdibe
Bi rastî, ew şert û merc wekî rêyek ji bo ezmûna
.kêfxweşiyê xizmet kirin
Tiştê ku di destpêkê de di giyan de veşartî bû, min wek
kêzikekê axa giyan kola
Û kaniyeke şahiyê ji embarê bextewariyê yê di hundirê
mirov de veşartî derket
Ji ber vê yekê, di ezmûna mirovan de, bi gelemperî
hewcedarî derdikeve holê
Ji bo hin bûyeran da ku wê kêfxweşiya veşartî ya di
hundurê kûr de derxim holê
Evîn jî ji xwezaya giyan e, lê ew bi kêfxweşiyê ve
girêdayî ye
Bêyî şahî evîn nabe

Ma mirov dikare li ser evînê bê şahî bifikire? Bê guman

na

Dema ku em li ser êşa ku evîna bêbersiv tîne diaxivin

Em behsa hesretek dikin ku nehatiye bicîhanîn

Lê ezmûna rastîn a evînê her gav bi kêfxweşiyê re ye

Hişê min mêşhingiv e, difire

Ber bi baxçeyê tenê yê dilê min ve

Yê ku bi bayê evîna min ve tê hejandin

Bi mircanên şehê xemilandî, şîrîniya te

Min ji bo te lîlyeyên xweşik çandine

Ji cudakariya giyanî

û nargîsên zer

Ji bo kişandina hêsirên poşmaniya min

û binefşên nazik, xeyalên dîlnizmiyê

û dilê min ji bo têgihîştinên giyan vekirî ye

Ez darên ramanên xwe pêşkêşî te dikim

Fêkiyên xweş ên duayên bîhnexweş

Bi destên dîlnizm ên ji şaxên nerm û şilî hatine çêkirin

û di baxçeyê dilê min de

Ramanên min mîna mêşhingivekê ne ku li dora min

dizivirin

Serxweş di nav pêşkêşiyên nektarê yên paqij de ji bo te

.Hemû dinyayê wateya rastîn a peyva "evîn" ji bîr kiriye

Evîn bi xeletî hatiye bikaranîn û dilê wê ji aliyê ewqas

kesan ve hatiye parçekirin ku êdî tenê çend kes wateya

evînê dizanin

Çawa ku rûn di her perçeyek zeytûnê de tê dîtin, evîn jî

her quncikekî afirandinê dagir dike. Lê pênasekirina evîn pir

dijwar e, ji ber heman sedema ku peyv nikarin tama

porteqalekê vebêjin; divê mirov tama fêkiyê biceribîne da ku

.tama wê bizanibe. Eynî tişt ji bo evînê jî derbas dibe

We hemûyan bi awayekî di dilê xwe de evîn ceribandîye,

û ji ber vê yekê hûn ramanek li ser cewhera wê hene. Lê

mirov bi tevahî nizanin ka meriv çawa evînê pêş dixe, paqij

.dike û berfireh dike da ku bigihîje evîna îlahî

Di destpêka jiyânê de di piraniya dilan de çirûskek ji
evîna îlahî heye, lê ew bi gelemperî wînda dibe ji ber ku
.mirov nizane çawa wê xwedî bike
Piraniya mirovan bawer dikin ku ne hewce ye ku
cewherê evînê were analîzkirin. Ew evînê wekî hestek
dizanin ku ew li hember xîzm, heval û kesên din ên ku ew bi
tundî ji wan hez dikin, tecrûbe dikin. Lê evîn ji vê pir zêdetir
.e

Tenê rêya ku ez dikarim evîna rastîn rave bikim,
ravekirina bandora wê ye. Heger tenê mirov bikaribe hetta
.çirkeyek evîna îlahî hîs bike
Ew ji aliyê lehiyê şahiyê ve hate dorpêçkirin ku ji şiyana
.wî ya kontrolkirina wê zêdetir bû
Divê em di kirina qenciyê û hewl dayîna alîkariya yên
din de xurt bin. Mirovek ku tenê li xwe û malbata xwe
eleqedar dibe, dê pir bextewariyê nebîne, û heke ew li ser
kesekî din ê ku dibe ku êşê dikişîne nefikire, ew xwe ji
kêfxweşiya ku di giyan de bi dirêjkirina destê alîkariyê ji
kesên hewcedar re çêdibe mehrûm dike. Di encamê de,
keştîya wî ya bextewariyê dê piçûk bimîne û naveroka wê
.netemam be
Pere, ji bo min, tê wê wateyê ku meriv wê ji bo qencyê
.û alîkariya kesên din bikar bîne
Ew kesên ku ji dil û can, rastgo û ji rêzgirtina te dixwazin
bi te re bibin dost, ne ji bo ti mebesteke din, di vê dinyayê de
.kêm in
Ev hevalên dilsoz şahiya dinyayê ne, û dostaniya rastîn
.ji her dewlemendiyek li vê dinyayê mezintir e
Kesê ku di danûstandinên xwe de bi mirovan re samîmî
be, dê Xwedê bibîne. Ê kesê ku di dilê xwe de evînê
dihewîne, dê bi rastî yên din nas bike, mîna ku mirov bi
çavekî zelal dibîne û di hundirê xwe de çî heye. Ev cure
zanîna yên din ji hezkirina Xwedê û hezkirina yên din bi
.heman evînê tê

Bi milyonan kes bi ecêbên hişê binhişmend ê ku di dema
xewê de vedibin matmayî dimînin. Lê di rewşek bilindtir de,
hûn dikarin ne bi xeyalê, lê bi rastiyê tiştê ku hûn dixwazin
.bibînin an bizanin

Ez dikarim li ser vê kursiyê rûnim û hişê xwe bigerînim
her derê û tam bibînim ka li wê derê çi diqewime
Carinan şagirt di binhişê de dijîn, û carinan ew ber bi
hişmendiya bilindtir ve hildikişin. Û çend bijarte hene ku
dikarin ji hişmendiya bilindtir derbas bibin û bigihîjin
hişmendiya kozmîk: qada giyanê îlahî, ku ne xwedî esl û ne jî
.sedemek e

Di rewşek hişmendiya giyanî ya paqij de, lêgerîner ne
hewce ye ku tiştan pêşwext xeyal bike da ku wan biceribîne.
Dema ku ew bi hişmendiya kozmîk re bibin yek, hişmendiya
wan berfireh dibe û bi her atomek hebûnê re dibe yek, û ew
bi hişmendî ji tevahiya gerdûnê û hemî hebûnan haydar
.dibin. Ev ezmûn dirêjkirina hişmendiyê bêdawî ye
Kesê ku wê hişmendiyê tecrûbe dike, hîs dike ku ew di
nav tîlên giyanî û li ser lûtkeyên çiyayan de heye, û her
.şaneya laşê xwe û her atomek fezayê hîs dike
Ma tu difikirî ku tu laşekî biçûk î, dema ku cîhana
!mezintir di hundirê te de ye

Lê hişmendiya kozmîk ji wê wêdetir jî ye. Dema ku
lêgerîner dikare hebûna xwe di hemû hebûnê de hîs bike, ew
.bextewariya bêdawî û evîna herî mezin a îlahî tecrûbe dike
Û bi evîna te hestên min mijûl dibin, mîna ku hemû}
{hebûna min bi bedewiya te tijî dibe
Ew bi hebûna herheyî ya hişmendiya xwedayî re dibe
yek

Ji ber vê yekê hêviyên baş ji Xwedê bikin û hêviya
!kerema Wî bikin. Ji gihîştina armanca xwe bêhêvî nebin
Mirov nikare tenê bi wê fikrê ku ew gihîştîye ronakbîriya
giyanî bi Xwedê re be
Xwe-pêşvebirin û başkirina exlaqî şertên bingeîn in ji
.bo gihîştina astên bilindtir

Cudahiyêke mezin di navbera naskirina Xwedê bi
awayekî gengaz û naskirina Xwedê bi awayekî rast de heye.
Naskirina Wî tenê bi dilnizmî, şehrezayî, dilsozî, karakterê
.exlaqî û hesreta ji dil mimkun e
Mirovê dilnizm ew kes e ku Xwedê nas dike û ji aliyê
Xwedê ve tê naskirin

Ew kesên ku kûr diçin nav hişmendiya kozmîk, bi
awayekî xwezayî şîyanên giyanî yên bêhempa û kontrola li
ser hêzên xwezayî pêş dixin. Lêbelê, tu kesê ku digihîje
hişmendiya îlahî ya rastîn, bêtir şehrezayî an jî hişmendiye,
.hêzên xwe ji bo pesnê xwe dan û nîşandanê bikar nayîne
Mirovên aqilmend fêhmî dikin ku Xwedê yekane faktorê
hebûnê ye û bi dilnizmî diyariyên bêhempa yên ku wî bi wan
.xelat kiriye, vedigerînin Wî

Ma her tiştê heyî mûcîze nîne? Û ma mirov jî, tenê bi
?saya hebûna xwe, mûcîze nîne

Eger mirov ji hemû ecêbên ku Xwedê afirandine razî
?nebin, çima divê pîroz bêtir mûcîzeyan bikin

Pîrozên rast ên Xwedê tiştekî nakin heya ku Xwedê ji
wan nexwaze, û carinan jî ji ber sedemên nezela û zehmet ji
.bo fêmkirinê

Ez ê bi mînakekê nîşan bidim ka hişmendiya bilind çawa
.ji hişmendiya binhişmend cuda dibe

Hişmendiya bilind ew rewş e ku hûn dikarin - dema ku
şîyar û razayî ne û bi tevahî hişyar in - bi îrade û bêtir tu
.teşwîqek derveyî her hestek di laş de biafirînin

Di cîhana xeyala nehişmend de (di cîhana xewnan de),

hûn dikarin fîncanek şîrê germ vexwin

Lê ev ceribandî li ser we tê ferzkirin, di hişmendiya
bilindtir de, lêbelê, hûn dikarin heman tiştî an tiştek din bi
.hişmendî û bi zanebûn biceribînin

Dibe ku rê dirêj xuya bike, lê rêwîtiyek hezar mîlî bi
gavekê dest pê dike. Û heta ku mirov geşbîn bimîne, ti
.astengî nikare rê li ber gihîştina armanca xwestî bigire

Ez hîn jî jiyanên berê bi bîr tînim

Li wê derê min li te geriyam
Û ez gelek şevên bi bîr tînim
Bi stêrkên biriqok xemilandî
Û dîmenên sibehê

Yê bi bêgunehiya şil
Û demjimêrên şevavê yên ahengdar
Bi rîتما zengilên keriyê re
Û gelek salên xemilandî
Digel gul û kulîlkên biharê
bayên havînê
baranên şefaf
Komên qeşayê yên elmas
Zivistanê

Ax, çend caran min li benda hatina te
Bi dilê ku ji kêfxweşiyê reqis dike
!Giyanê min hema bêje ji hesreta te difire
Her şev, di xewa xwe ya aram û rihet de, em ji tama aşî
û kêfxweşiyê kêfê werdigirin
Dema ku em dikevin xeweke kûr, Xwedê me di
hişmendiyeke bilind û aram de dide jiyandin, ku tê de em
.hemû tirs û xemên vê hebûnê ji bîr dikin
Di meditasyonê de em dikarin wê rewşa derûnî ya pîroz,
tewra di demjimêrên şiyarbûnê de jî biceribînin, û aramiyê ji
.astên din tam bikin

Dema ku kêfxweşiya îlahî dadikeve, bêhna min aram
dibe, û giyanê min bilind dibe, bextewariya hezar xewan di
carekê de dijî, lê ez hestên xwe yên asayî winda nakim. Ev
ezmûna kozmîk ji bo wan kesan e ku kûr dikevin nav
.gihîştina rewşa herî bilind a hişmendiye
Dema ku hebûna mirov bi kêfxweşiya zêde ya Xwedê tijî
dibe, laş bi tevahî bêdeng dibe, bêhna mirov radiweste,
raman aram dibin, û hêdî hêdî winda dibin. Mijûlker rastiya
giyanê xwe û nêzîkbûna xwe ya bi Afirîner re hîs dike, ji ber
vê yekê ew ji bextewariya îlahî vedixwe û kêfxweşiya şahiyê
.tam dike ku hezar doz şerab nikare peyda bike

Mirovê asayî li ser sînore di navbera şiyarbûn û xewê de
xewê hîs dike, û demek kurt hestek başbûnê dijî, lê ev hest
zû winda dibe dema ku ew dikeve xewa kûr. Xew ne
windabûna tevahî ya hişmendiye ye ji ber ku dema hûn şiyar
.in, hûn dizanin ka xewa we rihet bû an na
Gelek rewşên xewê hene - hin sivik, hin kûr. Lê ezmûnên
giyanî yên ku mirov bi Xwedê re di rewşek hişmend de ji
bextewariya herî mezin a xew an xewê (xewa an xewa ku
.beriya razanê ye) bêtir dilşewat û nûjenker in
Her çend tu ji bo min ne bi qasî bihîstin û dîtina min bî

(jî)

Çavên min tiştek nedîtin, û guhên min tiştek nebihîstin
Çimkî tu ji xewê şîrîntir î ji bo çavên min
Û ji ewlehiyê şîrîntir ji bo dilê min
Li pişt sir û razên xewê ev kêfxweşiyên pîroz hene
Em nikarin dilê hemûyan xweş bikin ji ber ku ev ne
mumkin e. Ez hewl didim kesî aciz nekim. Ez hemû hewla
.xwe didim

Tenê ev e tiştê ku ez dikarim bikim
Divê em pêşî li razîbûna Xwedê bigerin. Armanca min a
yekane razîbûna Xwedê ye. Ez destên xwe bi dîlnizmî li ber
Wî dua dikim, lingên xwe li her derê li Wî digerim, û hişê xwe
.jî li ser Wî difikirim û ecêbên Wî dinirxînim
Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, da ku
em bikaribin Wî wek aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û
.şehrezayiyê hîs bikin

Ev e, û ne tiştek din, ew tiştê ku ez hatime şahidiyê
bikim û li ser bixivim. Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek
.baş biparêze

Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê birevin
Eger tu van ramanan sûdmend bibînî, wan wek
.bereketeke ji Xwedê bihesibîne, ji ber ku hemû pesnê wî ye
Ji yên din re qala wê bike; belkî ew ê tiştê ku hûn dibînin
tê de bibînin. Divê em ji bîr nekin ku her roj, bi qasî ku ji
destê me tê, alîkariyê bidin kesên hewcedar. Heta ku

pereyên min di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê
bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û bêdawî Xwedê
.ye

Divê em Xwedê wekî mezinan nas bikin. Ev bi saya
.hizirkirin û hewldana kesane mimkun e
Carekê ez ji ayînê derdike tim û li ser mamosteyê xwe yê
mezin Sri Yuktiswar difikirîm, ku çend sal berê koça dawî
.kiribû

Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew
ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê
:werbigirim, û ji nişkê ve ew ji ezmanan li min xuya bû û got
Ma tu difikirî ku tenê tu ji vê cihê xweşik kêfê distînî? Ez"

"!jî mîna te kêfê distînim

Kesê ku yekîtiya bi Xwedê re dixwaze, divê bi pratîka
.rojane ya meditasyon û evîna Wî hewl bide
Û bi wê evînê ji her kesî hez bike
Ev tekane rêya dûrketina ji şeran e. Hevkariya giyanî pir
girîng e, ji ber ku bêyî giyanîbûna rastîn ne bextewariya
takekesî û ne jî ya gerdûnî heye. Ahenga pîroz tekane
çareseriya hemî pirsgirêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û
.giyanî ye

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê Mirovahî xwe di
bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê
zindana şermîner rizgar bibe Divê hiş her gav ber bi Xwedê
.ve be, di her şert û mercî de

Hingê hûn ê aşitî û kêfxweşiyek mezin hîs bikin
Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin, hebûna xwe ji Wî re
terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê di
bîra xwe de tînin, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û
.serketîyên bextewariya axretê ne

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê
Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê
dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî
.dayne

Di bédengiya giyanê te û di nav daristana balkişandina
hişê te de, dawîya çîroka evînê bi bédawîbûna mutleq re
.tune

Lê eger em pêşî li pey pereyan biçin, zehmet e ku em
Xwedê bi dest bixin

Divê em Xwedê bikin beşek girîng ji jiyana xwe, û wê
.demê em ê her tiştê ku em di vê jiyânê de hewce ne hebin
Her kesê ku di dilê xwe de ji bo Xwedê cihekî mayînde
çêbike, Xwedê dê para wî ji qencîyên erd û asîmanan pir
bike, û li ber wî asoyên fireh veke ku tê de tavên hikmetê
.dibiriqin, rêyên wî ronî dikin û tariya li dora wî belav dikin
Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovan bextewarî
tune ye heya ku ew ji Xwedê hez bike wekî ku ew - qet nebe
- ji gelê xwe yê herî delal hez dike, ji ber ku bêyî Xwedê em ê
.ne xwezaya evînê nas bikin û ne jî tama wê tam bikin
Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê
.xwe bidin ser kar da ku bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin
Kirinên mirovan ji aliyê xwestekan ve têne
destnîşankirin, û ew adet her tim wî neçar dikin ku tiştê ku
.ew naxwaze bike bike

Bi rastî, mirov dijminê xwe yê herî xirab e, her çend ew
pê nizane jî. Ew nizane çawa bédeng rûne an jî dem ji bo
Xwedê veqetîne, lê dîsa jî ew hêvî dike ku bigihîje
!bextewariyê û ketina xwe ya yekser a bihuştê garantî bike
Ezmûna pêroz tenê bi xwendina pirtûkan an
guhdarîkirina xutbeyan nayê bidestxistin
An jî tenê kirinên baş. Bê guman, ev hemû alîkar in, lê
têrê nakin. Girêdana bi Xwedê re hewceyê baldarbûn û
.ramanek kûr e

Jiyan xeyaleke mezin e
Bifikire! Piştî dehsalan, hebûna me dê bibe xewnek, û
.her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê
Heta kesayetiyan herî mezin ên mirovahiyê jî bûne tenê
perçeyên hişmendiya mirovan, lê ew kesayetiyan mezin
gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî

bilind û di ruh de zindî mane, bi hişmendiye zindî û hişmend
a her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de
.yekgirtî ne

Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinê wan bi
wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike,
bereketên wan bikişîne û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku
.ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne
Jiyan xewneke mezin e. Lê gava mirov li laşê xwe dinêre
û dibîne ku ew ji jiyane dilşad e, ew di rastiya vê xewnê de
baweriyeke xurt pêş dixê. Ew bawer dike ku divê ew vê an
.wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin
Lê çiqas xwestekan pêk bîne jî, ew ê bi wan bextewariyê
nebîne. Her ku mirov bêtir tiştan bi dest bixê, ew qas bêtir
dixwaze. Ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna
hundirîn de bijî, divê xwestek bîr safîkirin û jiyane hêsan
.bibe

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her
tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî
aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê
ne, ku qet naguhêre û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku
bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya
xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng
biherikin û wîda bibin, ji aramiya giyanê û bextewariya
.hundirîn tiştêkî nizane

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dike,
yên ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û bi hişmendî
.hebûna Wî hîs dike

Pêxemberan ji me xwestine ku em di aştiya hundirîn de
li Xwedê bigerin

Di tenêtiya giyanê de, li cihê ku giyanê dilsoz û şahiya
giyanê ya bilind lê dimîne

Ronakbîr jî piştgirî didin van ramanan

Ew girîngiya ramîniya kûr tekez dike

Ji bo têgihîştina xweya bilind di kûrahiya giyanê de

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi
guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanînê bi dest
.bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bi kar bînin
Çûna cihên îbadetê ji sohbetên bêwate çêtir e
Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di
.dilê xwe de dest bide û hîs bike
Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna îlahî
.ya ku giyanên me dixwazin bi dest bixin, bidin me
Dema ku em xwe radestî Xwedê dikin û ji xwestekên
xweperest xatir dixwazin û dema ku em piştrast in ku Xwedê
her gav bi me re ye
Ew di giyanên me de dijî û raman û hestên baş û hêja
îlhamê dide me. Em ê bibin xwediyê bextewarî û azadiyê, û
.em ê li ser asoyê giyanê xwe bibînin ku aqilmendî derdikeve
Mişkê ku bû piling
Wekî ku ji hêla zana Paramhansa Yogananda ve hatî
vegotin

Demek dirêj berê, di kûrahiya daristanekê de, wargehek
hebû ku mirovekî pîroz ku Xwedê nas dikir lê dijîya. Ev
mirovê pîroz xwedîyê şehrezayî û hêzên serxwezayî yê
.mezin bû, û ji bilî mişkekî piçûk û ram kes li nêzîkî wî nejîya
Gelek şagirt û yê din ên ku dixwestin pîroz bibînin, tevî
hebûna pilingên hov û heywanên din ên kovî, cesaret kirin ku
serdana wî bikin, ji ber ku evîna wan ji bo wî dikişand. Ew gul
û fêkî wekî diyariyan dianîn. Hemû yê ku serdana pîroz
dikirin ji têkiliya nêzîk a di navbera wî û mişk de matmayî
.diman, û hinek perçeyên nan diavêtin mişkê kedî yê pîroz
Rojekê, dema ku komek şagirt serdana mamosteyê xwe
li cihê wî yê dûrî malê dikirin, pisîkek li dû mişk ket ku bi
qîrînê hat ber lingên zîlamê zana, ji bo parastinê digeriya. Di
wê gavê de, li ber çavên matmayî yê şagirtan, pîroz mişkê
tirsonek veguherand pisîkek mezin û hov! Bi mûcîzeyek,
mişk niha bi awayekî azad di nav pisîkan de digeriya, bê
zîrar. Ew ji vê veguherînê pir kêfxweş bû, û tenê tiştê ku
aramiya wî xera dikir fısıltandina şagirtan bû, yê ku çav li wî

dixistin û bi tiliya xwe nîşanî wî didan, jê re digotin pisîkek ji
.mişk hatiye

Piştî demekê, heman şagirt dîsa çûn serdana
mamosteyê xwe, û komek gur li dûmişkê pisîk diçûn, ku bi
dengekî bilind mîya fikir û li ber lingên pîroz ji bo parastinê
lava fikir. Pîroz jê re got, "Bibe gur." Şagirtên matmayî di cih
de dîtin kumişkê pisîk li ber çavên wan veguheriye gur. Gur
jî ji vê veguherîna tavilê ya nêçîra xwe matmayî man, lê ew
bêhevî bûn û birçî vegeriyan. Di dawiyê de,mişkê gur bi
gurên din re bi azadî digeriya, bi wan re dixwar û li
.heywanên piçûktir dinihêrî

Careke din, heman xwendekarên ku şahidê du
mûcîzeyên berê bûbûn, dema ku di nîvê dersê de bi
mamosteyê xwe re dixwend, matmayî man dema ku
pilingekî Bengalî yê mezin dîtin kumişkê gur dişopîne, ku
wekî her carê bi lez û bez ber bi lingên mamoste ve direve
da ku parastinê bibîne. Mamoste, careke din bi karanîna
hêzên xwe yên mûcîzeyî, piling di cih de rawestand û ji gurê
xwe yê kedî re axivî û got: "Mişkê min ê delal, ji min re
bêaqil e ku ez te ji dijminên te biparêzim. Ji vê gavê û pê ve,
ez dixwazim tu bibî piling." Gava ku xwendekar aram bûn,
dest bi ken kirin û ji hev re gotin: "Xwedayê min! Li pilingê
hov ê pîroz binêrin! Ew tenêmişkek e ku pîroz
"!veguherandiye piling

Bi derbasbûna demê re, mêvanên perestgehê fêmkirin
ku pilingê tirsnaq ê ku cihê diparast, di rastiyê de tenê
mişkek piçûk bû ku mamoste ew bilind kiribû û kiribû piling.
Xwendekarên mezintir kesên nûhatî perestgehê piştrast
dikirin û ji wan re digotin: "Ji piling netirsîn, ew bi rastî ne
".piling e, lêmişkek e ku mamoste wêneyê piling daye wî
Evmişkê zordar di dawiyê de ji şermezarkirina giştî
bêzar bû û ji xwe re fikirî: "Ax, eger min bikariba ewlad
"bikujim, wê hingê ez ê ji sedema bêbextiya xwe xilas bibim
Her ku ev fikir hat bîra wî, ew êrîşî zilamê şehreza kir, bi
niyeta kuştina wî. Lê zilamê şehreza li benda wî bû, ji ber ku

ew li gorî pêvajoya ramana wî bû û niyeta wî dizanibû, ji ber
vê yekê wî di cih de zanî ka di hişê pilingê wî yê serhişk de çi
".diqewime, û wî qêriya û got: "Vegere wekî xwe
û wisa jî bû, di çirkeyekê de pilingê serbilind careke din

!veguherî mişkekî tirsonek

Her kes ji yê din bêtir pere dixwaze. û gava ew pere bi
dest dixin, ew nerazî dimînin ji ber ku ew kifş dikin ku kesek
.din ji wan dewlemendtir e

Xelk di nav xelesa bextreşiyê de dijîn ku ji hêla xwe ve

.hatiye çêkirin û afirandina xwestekên xwe bi xwe ye

Divê em bi tiştên ku me hene razî bin, ji ber ku tiştên
madî bextewariyê naynin, lê pir caran xemên mirovan zêde
.dikin û fikar û fikarên wan zêde dikin

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û hêsan e, lê belê

.kêm kes tevî gelek rêûresm û fermîbûnên olî pê dimeşin

Çêtir e ku em dilê xwe ber bi Xwedê ve bizivîrin û jê

.bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayîndetir e

Bi rastî, Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji

xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em di dil û hişê

xwe de bin ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin

.hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî tijî bikin

Tiştê ku ew di kûrahiya xwe de hîs dike

Xwedê her tim bi me re diaxive, lê hindik kes dengê wî

dibihîzin

Ew dengê bêdeng pir caran bi qîrîna ramanên bi deng û

xwestekên eşkere ve tê xeniqandin

Lê gava raman kêm dibin û xwestek aram dibin, em

dengê Xwedê bi zelaî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz
.be jî

Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê

.bike; Ew deriyan ji bo wan vedike û rêyên wan ronî dike

Da ku ew cihên gavên xwe bibîne, da ku ew nekeve an

.lingê wî neqelişe, lê piraniya mirovan vê rastiyê nizanin

Cîhan bi tevahî ji ber xwestekên xweperest û çavbirçî
yên ku şeran diafirînin, di tevlihevî û kaosê de asê maye.
.Tiştêk din şeran naafirîne

Qehremanê herî mezin di şerê jiyane de ew e ku xwe û
şehwetên xwe têk dibe
Pere, navdarî, xwestek û her tiştê ku li dijî vê prensîbê
ye zirarê dide aştî û bextewariya me

Eger mirov fêr bibûna ku her tim li ser nîrxên rastîn ên
jiyane bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin
Lê ew ji niyeta xwe dûr dikevin û ji aliyê herikîna
xwestekên dinyayî ve tên şûştin

Min dît ku ti ceribandinek nikare min ji rêya ku min
.hilbijartîye û ji rêya ku min ji bo xwe girtiye dûr bixe

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan
.matmayî bikim, lê ew rêça kiryarê dê ji bo min zirardar be
Bi her awayî, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî
bikim û hişê wan bixşînim

Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku bi zexmî di
Xwedê de kok vedane

Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê van ramanan tam bikin, û
ewên ku coşa wan berdewam dike dê bereketên Xwedê hîs
.bikin

Hebûna wî bi van hînkirinan diyar dibe
Ji bo mirovek ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne ji ber ku
ew rasterast li pişt ramanên wî ye û dizane di hişê wî de çi
.diqewime û çi dixwaze

Dema ku ew dev ji dinyayê berde û ahenga gîyanî
bixwaze, Xwedê dê were ba wî

Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku dixwaze de kok
.datîne, Xwedê tê ser wî dil û wî bi qencî û bereketê tijî dike

Tiştên madî tenê hestek derewîn a aştî û razîbûnek
demkî pêşkêş dikin. Tenê armanca rastîn a jiyana mirov ew e
ku bi Afirînerê xwe re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
.bixe

.Ew peyman divê peymaneke herheyî û bêşikêstî be

Ya Xudan, min bi paqijiyê zelal bike da ku ez ronahiya te
ya şîfayê di hundurê xwe de nîşan bidim
Neynika hişê min, ya ku ji fikaran diheje, aram bike, da
ku rûyê te yê bêdawî nîşan bide
Pencereyên baweriyê di giyanê min de veke da ku ez
bikaribim bêhna aramiya te bikşînim
Min fêhm kir ku armanca jiyanê tenê naskirina Xwedê ye
Hin kes hene ku dibe ku bawer nekin ku naskirina
Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye, lê kes nikare înkare bike
ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Ê ez bi tevahî
.bawerî û teqez dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e
Ew bextewariya herî mezin e
Ew evîna gerdûnê ya mutleq e. Ew kêfxweşiya herheyî ye
ku qet ji giyanên kesên ku pê re di ahengekê de ne
dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê
?bextewariya dawîn
Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê
.di hundurê xwe de xwedî bikin û geş bikin
Cîhan bi berdewamî hewl dide ku kêfên xwe pêşkêşî
mirovan bike, lê kêfên weha demkî di dawiyê de dibin
sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta yên herî bextewar
jî, ewên ku xuya dikin xwediyê her tiştî ne, dibe ku dîsa jî bi
rastî bextewar nebin û ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî
nebin, ji ber ku ew ne tîbûna xwe ya rastîn dişkînin û ne jî
.birçîbûna xwe ya giyanî têr dikin
Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir
.dikarin rûmeta hundurîn hîs bikin
Ya ku em dikarin bi tamkirina bextewariya herheyî ya
giyanê îlahî biceribînin
Her ku em bêtir ber bi hundirê xwe ve diçin, em kêmtir
bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek
domdar e, lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiyên
dinyayî, civaka ku ew tê de dijîn û adetên ne tendurist vê
.rastiyê fam nakin

Civak mirovan bi mijarên rûberî mijûl û mijûl dihêle bêyî
.ku rê bide wan ku li ser rastiyan kûrtir bifikirin
Heta hin kes bêyî xwestekê rastîn a sûdwergirtina ji
.atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin
Ew ji wan serdanan bi rastî tiştek bi dest naxin
Ew kesên ku dixwazin Xwedê bibînin, wê Wî li her derê
.bibînin. Adetên mirovan wêranker û zirardar in
Nêçîrvanekî hov ku wêran dike, zirarê dide, ji holê radike
û tune dike
Dem hatiye ku mirov fêr bibin çawa bi tiştên ku hene
bextewar û razî bin
Divê em ji tiştê ku tê ser rêya me bêtir tiştekî nexwazin.
Xwedê comerd e; Ew dizane em çî hewce dikin û di wextê
xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti
hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê - qet nebe. Ev tê wê
wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin
û yê mayî jî bihêlin Xwedê, ku tu carî me ji tiştê ku em
.hewce ne û heq dikin bêpar nake
Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna
Xwedê hîs bikin. Divê daxwaza me ya herî bilind ew be ku
.em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin
Divê Xwedê di raman û hestên me de cihê yekem û
bilindtir hebe, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem di
.jiyana xwe de bihesibînin
Xwedê, di dîlovaniya xwe ya bêdawî de
Ew şahî û îlhamê dide me
Û ew jiyaneke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rastîn bi rêya
Hemû ezmûnên cihêreng ên jiyana me
Lê rûmeta Xwedê nayê eşkerekirin
Ji bilî aramiya giyanî ya ku giyan hîs dike
Û di hewldanek cidî de ji bo lihevhatina bi wê re
Li wir em bi rastiyan re rû bi rû ne

Li derveyî welêt, xeyal pir xurt in
Pir kê m kes dikarin xwe ji vî karî xilas bikin
Bandora jîngeha derve
Cîhan bi tevliheviyên xwe yê bêdawî berdewam dike
Û ezmûnên wî yê bêhejmar
Dengê Xwedê li pişt xuyabûna jiyanê ye
Ew her gav gazî me dike û bi me re diaxive
Bi rêya gul û pirtûkên pîroz
Ji wijdanên me
Û di nav hemû tiştên bedew de
Ya ku jiyanê hêjayî jiyînê dike
Bilbilê Ezmanan
Ez bilbila te me, ber bi asîmanên hebûna te ya kozmîk
ve hildikişim, di lêgerîna berdewam a dilopên barana rastiya
te de
Min bi baweriyeke kûr ji te re dua kir ku tu baranên
.dilovaniya te ji ewrên dijwar ên bêdengiyê bişî nî xwarê
Û ji ber ku ez pir tî bûm, min bi hewes her xala pîroz a
haydarbûna xwe ya ji te wergirt
Ax, çiqas min bêriya hebûna te di hundirê min û li dora
!min de dikir
Tîna min a kronîk tenê dema ku destdana te giyanê min
ê şewatbar û hebûna min a bi hesret û hesretê sar kir, hat
vemirandin. Demsala bêhêvî tî û bêhêvî tiyê derbas bû, û
.hişkbûna tengahiyên min bi barana aramiya te winda bû
Û niha ez bi bêdengî difirim û difirim, stranên razîbûn û
razîbûnê dibêjim
Ez bilbilê te me ku tenê ava aramiya te vedixwe, ku
bênavber ji bilindahiyên hebûna te diherike
Xezweriya takekesî, pîşesazî û siyasî, hestên şewitî yê
ku bi xeyalên serdestiya nijadekê li ser nijadeke din tîne
xurtkirin, û bazirganiya bawerî û doktrînan hemî di navbera
gel û nijadan de dabeşbûn û xerîbiyê çêkirine, û erd bi şeran
parçe parçe kirine. Di encamê de, wêrankirina aborî,
.nezanîna giyanî û bextreşiya kolektîf çêdibe

Pêşxistina tevliheviyek ji taybetmendiyên giyanî,
karîgeriya madî û taybetmendiyên mirovî yê hêja - yê ku
em di jiyana mirovên serkeftî de dibînin - bîngeha jiyaneke
.bextewar e û dê mirovên herî baş derxe holê

Her dem, her dever

Divê em îdealên ramana saxlem, tevgerîna baş û
.empatiya hestiyarî ya rastîn ji bo yê din bipejirînin
Bi rastî, mirovahî bi dadperwerî, dilovanî û pêşkeftina
.wekhev û hevseng a aliyên madî bilind dibe

Taybetmendiyên kesayetî ya wî/wê yê rewşenbîrî,
giyanî û exlaqî

Armanca dawîn a hemû mirovahiyê ew e ku bigihêje
aştî, razîbûn, ewlehî, zanîn û nemiriyê

Û di vê hesreta bêkêmasiyê de ku di hundurê me de
veşartî ye, wêneya Xwedê heye

Ev wêneya pêroz hewl dide ku xwe bi riya mirovên ku bi
.xwezaya xwe ya bilind re di ahengekê de ne, êşkere bike
Pirrengî qanûna xwezayê ye, û yekîti ber bi mutleqbûnê
ve dibe

Bi veqetandin û dabeşbûnê re, cihan dibe kazanek ku li
.ser agirê şer û mirinê ji êş û azarê dike û dihele
Jiyana îdeal ku dilan dike yek, giyanan nêzîkî hev dike û
wan bi rastiyê re tîne cem hev

Ew rêya bextewerî, aştî û herheyî ye
Ji bilî Xwedê, tiştek nikare me razî bike û hêstirên
xemgîniyê ji çavên me paqij bike

Ruhê mirov beşek ji tevahîyê cuda ye û divê vegere
tevahîyê da ku bibe tevahî. Lêgerîna me ya bextewariyê divê
.me bibe cem Xwedê, çavkaniya hemû kêfxweşiyê

Tîbûna me ya ji bo zanînê divê ji kaniyên şehrezayiya
îlahî were vemirandin. Aştiya me tenê wê demê temam dibe
.ku ew bi aştîya bêhempa ya Xwedê re bibe yek

Hebûna me ji bo ku bibe ebedî pêdivî bi hebûna Xwedê
heye, û hişmendiya me dema ku bi hişmendiya kozmîk re
bikeve û bibe yek, dê her ku diçe berfireh û fireh bibe.

Şahiya me dê bêdawî be û dema ku bi kêfxweşiya îlahî re
.were hevber kirin, dê bi milyonan caran zêde bibe
Zikê ku ji hêla çavbirçîtiyê ve hate kuştin
Carekê, zilamekî zana bi zilamekî serxweş re xwarin
"xwar, û zilamê zana got: "Ez ji vê xwarina xweş hez dikim
Lê wî zêde nexwar. Ji bo wî zilamê bêxwa, wî di jiyana
.xwe de qet xwarinek ewqas xweş nexwaribû
Wî berdewam dixwar heta ku têr bû û ji ber zêdexwarinê
.mir Bila temenê te dirêj be
Mirovê jîr û bi biryar ji xwarinê kêf digirt, lê bêyî
girêdana hestiyarî ya ku mirovê bêrûmet hilweşand. Mirovê
jîr bi enerjiyên giyanî yên zelal re di ahengekê de bû ku
giyanê wî xwedî dikir û şaneyên laşê wî xurt dikir, û dema ku
ew dixwar, ew bi nermî dixwar da ku rê li ber herikîna
enerjiya kozmîk negire ku ew bi hişmendî hay jê hebû ku
.digihîje wî
Ji bo jiyanêke ruhanî, ne pêwîst e ku mirov dev ji her tiştî
berde û jiyanêke hişk bijî, lê pêwîst e ku meriv ji bîr neke ku
.mirov tenê bi nan najî
Bihuşta evînê û bihuşta bextewariyê
Di şewqa ronahiya Te ya pîroz de, ez lavayên giyanê
xwe pêşkêş dikim
Û ez ji te dixwazim ku pêşkêşa dilnizm a dilê min qebûl
bikî
Xeyalên tariyê ji min dûr bixe
Bi çavê bihuştê li min binêre
Ji deranên dil û hestên min
Di perestgehê de evîna min ji bo te nîşanî min bide
Xwedêyo li min pîroz bike, da ku ez başiyê bibînim
Ez li tiştên baş difikirim
Û bi mirovên baş û exlaqdar re hevaltiyê bike
Û ji bo ku ez bikaribim li ser te bifikirim
Ey Tu yê ku çavkaniya hemû qencî û rastdariyê yî
Bi kerema te, ez ê ji perestgeha giyanê xwe bêm avêtin
Hemû ramanên nerazî

Û ez bi hebûna te ya pîroz di hundurê min de rehet
dibim

Ez dikarim di bihuşta bextewariyê de bijîm
Ramanên hêja û bilind tîn ber çavên min
Bi bîhna bextewariya xwe li min bispêre
Bila evîna te ya pîroz her tim min bipêçe
Min pîroz bike da ku ez di bihuşta evînê de bijîm
Ji hebûna te ya xwedayî kêfxweş dibim
Û aştiya te ya ezmanî
Û da ku ez fêr bikim ku ez giyanek nemir im
.Û bi ronahiya te dijîm
Û ez bi bereketa te dijîm
Xwedayê min ê delal
Ji Baxçeyê Şefeqê
Ez ê ji bo te gulên ronahîyê biçînim
Ji bo pêşkêşkirina wê wekî pêşkêşiyek dilnizm
Li ser lingên te
Bila stêrka şewqdar a evîna min ji bo te
Bi hêza xwe ya zêde ber bi pêş ve diçe
Bi atmosfereke matmayînê
Û jibîrkirina min a te
Û ew tariya xwe belav dike
Min ji bîr neke
Her çend ez te ji bîr bikim jî
Min bîne bîra xwe
Her çend ez behsa te nekim jî
Xwedê di jiyana min de tiştê herî bi qîmet e
Ew di wijdanê min de serdest e
Û gotinên şehrezayî îlhama min didin
Ew rêya rast nîşanî min dide
Ya ku divê ez bikar bînim
Jiyaneke hevseng
Ku hemû qanûnên îlahî û xwezayî li ber çavan digire
Ew çalakî û aştiyê bi hev re dike yek
Ew bextewariyê tîne û çarenûsa mirovan pêk tîne

Malekî tijî gewher di tariyê de nayê dîtin
Ji ber vê yekê, hebûna xwedayî nayê hîskirin
Heta ku şeva nezanînê berdewam bike
Eger têgihîştina me ya Xwedê ne rast be
Ji ber vê yekê em bêyî wê nikarin karên xwe yên rojane
bikin
Eşkere ye ku me tu têkiliyek di navbera Xwedê û jiyanê
de hîs nedikir
Dema ku em xwedî armanc bin û wê bi ramana
xizmetkirina yên din tac bikin
Em bi alîkariya yên din alîkariya xwe dikin
Ey Xudan
Bi belavbûna tîrêjên rojê yên girîng re
Ez ê tîrêjên hêviyê di dilên belengaz û penaberan de
belav bikim
Çirayên biryardarî û xwebaweriyê vêxin
Di dilê wan kesên ku difikirin ku ew têk çûne de
Dema ku em fêr dikin ku jiyan dibistanek e ji bo fêrbûn
û bicihanîna erkên
Di heman demê de ew xeyalek bêkêmahî ye
Hingê em ê bizanin ku Xwedê bi me re ye
Jiyan divê li ser bingeha xizmetê be
Bêyî wê armanca hêja
.Ew hişê ku Xwedê daye mirov, nikare bigihêje wê astê
Armanca ku ji bo wê hatiye afirandin
Xwespartina Xwedê dihêle ku mirov hemû erkên xwe bi
cih bîne
Bi hestek kêfxweşî û spasdariyê ji Xwedê re
Tenê bi teslîmbûnê em dikarin aştîyê bibînin
Ez ê hemû lawaziyên rewşenbîrî û exlaqî bişewitînim
Di agirê sêwiranê de
Ji ber ku heya ku ez ji wan lawaziyan xilas nebim
Ez ê nikarim agirê îlahî bibînim
Ey Xudan
Îro ez ê bi biryar bim ku tiştên taybetî bi dest bixim

Wê hingê ez tiştê ku min plan kiriye dikim
Ez ê pêşî piştrast bibim ku niyeta min rast e
Û wê hingê ez ê hêza te hîs bikim
Û bi alîkarî û bereketa we, ez ê tiştê ku ez dixwazim
bikim biqedînim

Çirçir û bayê

Mamoste Paramhansa Yogananda

Werger: Mehmûd Ebas Mesûd

**Dibe ku egoya biçûk bi serbilindî û xudperestî li
dora xwe bigere û bibêje: Ez tu me!**

**Lê ez ê bigerim xwe ya rastîn nas bikim, ya ku
bi her cûre kulîlkên dilovanî û dîlnizmiyê bîhnxeş e**

**Ey Xwedê, nasnameya min a rastîn ji min re
eşkere bike, û bila ez bibihîzim ku tu di kûrahiya
min de çirçirçî dibêjî: Ez mînaka te me û tu jî
wêneya min î!**

Di baxçeyê xeyalên şevê de

**Di baxçeyê xewnên min ên şevê de, gelek
kulîlk vedibin: kulîlkên kêmdîtî yên xeyala min. Li
wir, li cihê ku ronahiya germ a gerstêrkê dibiriqe,
kulîlkên hêviyên erdî vedibin, pelên geş ên têrbûn
û razîbûnê belav dikin.**

**Di şewqa wan xewnan de, ez xeyalên rûyên
delal ên jibîrkirî û periyên hestên delal ên ku demek
dirêj berê di axa nehişmendiyê de veşartî ne
dibînim - hemî di cilên biriqok de radibin Û di
bersiva banga milyaketên xewnan de, ez şahidê
vejîna hemî ceribandinên berê me.**

**Ya Xudan, te azadiya jibîrkirina tengahiyên xwe
yên rojane bi serdanên şevê yên welatê xewnan
daye me. Alîkariya me bike ku em li hember te şiyar
bibin û ji xemgîniyên mirovan her û her birevin.**

Tu li benda vegera min î

**Ey Penageha Îlahî! Ez di deryaya jiyanê de
diherim, ji aliyê bahozên dijwar ên dijwar ve tê**

hejandin. Çi li ser pêlên kêfê biherim an jî carinan di
kûrahiya xemgîniyê de noq bibim, ez dixwazim bi
gihîştina peravên te yên eterî û bilind ji vê
dualîteyê birevim. Bi her axînek lava xwe, ez her ku
diçe nêzîkî te dibim, penageha min a yekane.

Ez ê dev ji hewildanê bernedim ji ber ku ez
dizanim ku hûn bi hatina min re bêriya dîkin û
bêriya vegera min dîkin!

çûkê bihuştê

Ez çûkek bihuştê me: çûkek bihuştê ku ji hêla
destên te yên pîroz ve hatî çêkirin

Wê min bi nazîkî û rengên xweşik xemiland: bi
perrên nermiyê û perrên zêrîn ên geşbûna giyanî

Ez di atmosfera tarî û xemgîn a jiyanê de bilind
difiriyam ji bo lêgerîna bihuşteke bextewariyê, û
perrên min ên geş bi lekeyên tarî yên bêhêvîtiyê
lekeyî bûn.

Were, Xwedayê min, û çûkê bihuştê xwe bi
tîrêjên aqil û avên paqij û şîrîn ên aştiyê bişo.

Peykersazê Xwedayî

Bila her lêdana dilê min peyvek nû be di
helbesta evîna min a herheyî de ji bo te

Bila her dengê ji lêvên min derxe lerizînên
pîroz ji dengê te yê pîroz veguhezîne

Bila her ramanek min bi kêfxweşiya hebûna te
tijî bibe

Bila îradeya min bi zindîtiya te ya îlahî barkirî
be

Hemû raman, derbirîn û xeyalên min bi kerema
xwe xemilîne

Ey peykersazê xwedayî yê herî pîroz, jiyana min
li gorî sêwirana xwe ya bêhempa, wekî ku tu dibînî
maqûl e, şekil bide.

Tu parêzvanê min î

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez ajalên hêrs û coşê di giyanên nepaqij de şiyar nekim Lê eger ew êrîşî min bikin, ez ê xwe di şikefta kevirî ya parastina te ya di giyanê xwe de bigirim.

Ey Parêzvanê Îlahî! Bêyî Te, ez ê ewlehî û aramiyê nebînim, hetta di kelehên herî neguhêzbar ên mirovan de jî. Li dijî guleyên teqîner ên dijwarîyan bibe bergê min ê parastinê û mertalek min a domdar. Û min pêroz bike, da ku ez - bi rêya emeliyata pêroz - hemû kesên ku ji birîn û perçeyên jiyanê dikişînin qenc bikim.

ekstaza pêroz

Dema ku peyrewên te di duayan de ne, ez tîrêjên kêfxweşiya pêroz ji çavên wan berhev dikim û wan bi coşa xwe ya giyanî re tevlihev dikim da ku wan wek vexwarinek teze pêşkêşî ramanên min ên tî bikim; da ku ew vexwin heta ku ew bimirin, û êş û tirsên wan winda bibin.

Û ji bo kesên ku li teselî û aramiyê digerin, ez vê vexwarina efsûnî di qedehên zelal ên dilsoz û niyetên baş de pêşkêş dikim.

Bila her kesê ku vê îksîrê pêroz vedixwe, kêfxweşiyeke mayînde biceribîne, êşên xwe ji bîr bike û êşên xwe ji holê rake!

Min di firna karesatan de paqij bike

Metalê xav ê jiyana min di firna karesat û ceribandinan de dihele, û hemû derew di agirê ezmûn û xeyalên pêroz de tînin safîkirin.

Afirînerê Îlahî, min ji qelsiya mirovan rizgar bike û îradeyek bi qasî hesin saxlem û biryardariyek giyanî bi qasî pola hişk bide min. Alîkariya min bike ku ez eslê xwe yê safîkirî ji nû ve veguherînim amûrên bi bandor ên dîsîplîna xwe û biryardariya rastîn.

**Û bi şûrê hevsengiya derûnî, ez ê dijminên xwe
yên hundirîn - adetên xwe yên hovane - yên ku li
benda min in û hewl didin ku rê li ber min bigirin ku
her tim tenê li ser te bifikirim, tune bikim.**

Bibe roj û heyva min

**Ya Xudan, tîrêjên şehrezayiya xwe bişîne da ku
di rojên bextewar ên serkeftina min de rêberiya min
bike, û ronahiya heyva xwe ya dilovan bişîne da ku
rêyên min di şevên tarî yên xemgîniyê de ronî bike.**

Were cem min

**Gelo sibeha wê rojê dê hilê, dema ku bilêvkirina
navê te yê pîroz dê lehiyek ji hêstiran derxe holê ku
dê qeraxên nezanîna min tijî bike û dilê min şil
bike?**

**Hingê, di gola hêsirên min ên komkirî de, gulên
şehrezayiya pîroz dê şîn bibin, û ronahiya wan dê
tariya min ji bo herheyî belav bike.**

**Ey Dayika gerdûnî ya ku hemû hebûnê dagir
dikî, were ba min, çimkî tiştê nikare xemgîniya min
paqij bike û xemgîniya min ji holê rake ji bilî rûyê
dilovaniya Te ya her tiştî û dilovaniya Te ya bêdawî.**

Girêdanên neşikestî

**Ey Xudan, fêrî min bike ku ez di aramiya
hundirîn û di dengê cîhanê de yekîtiya xwe bi Te re
bibînim. Ferq nake ku ez bi bêdengî an deng
dorpêçkirî me, heya ku ez bikaribim hebûna Te ya
her tiştî li her derê û her dem hîs bikim.**

Ji ber vê yekê bila ez karê xwe bi dilşadî bikim

**Tu bêwestan dixebitî û bi mîlyonan dilên
bextewar bişirîn dianî. Xwedêyo, min pîroz bike ku
ez jî - mîna te - dema ku ez di kargeha jiyanê de
dixebitim, bibim xwedî bişirînek bêdawî.**

**Bila pêlên hêza te her tim li ser çemê çalakiyên
min ên rojane bireqisin**

**Dayika Îlahî, mîna ku tu ji sêwirandina atom,
kulîlk û gerdûnan hez dikî, sirra xebat û afirandinê
bi hişek hevseng û giyanek razî fêrî min bike.**

Şifakirina derûnî, psîkolojîk û bedenî

**Ey giyanê kozmîk, alîkariya me bike ku em laş bi
barkirina wê bi enerjiya xwe ya kozmîk qenc bikin,
hişê bi şadî û balkişandina derûnî qenc bikin, û
giyan ji sedema bingeşîn a hemî sedeman - nezanî -
bi karanîna dermanê herî bibandor: meditasyona
pîroz a rojane li ser Xwedê, qenc bikin.**

Pejirandina şîfayê

**Ey Ruhê Îlahî, Te laşê min afirand, û ji ber vê
yekê ew saxlem û saxlem e ji ber ku Tu di hundirê
wê de yî Tu bi xwe bêtêmasî yî, û ez li gorî wêneya
Te hatime afirandin; ji ber vê yekê, ez baş im û di
rewşa herî baş de me!**

Pesendkirin ji bo qencbûna yên din

**Tu wêneya Xwedê yî, û zindîtiya Wî ya herheyî li
her hucre û tevnên laşê te belav dibe. Tevahiya
hebûna te bi hebûna Wî ya îlahî lêdide; tu bi kerema
Wî saxlem î.**

Bibe kaptanê keştiya min

**Ya Xudan, bibe kaptanê keştiya çalakiyên min
ên rojane, û wê ber bi perava xwe ya pîroz ve bibe,
ku ji bo yên westyayî stargeh û bêhnvedanek ewle
ye.**

Agirên bêaqiliya şaş

**Di şeva şaşıyan de, me li pey xeyala
bextewariya hestiyarî ya şaş ket; û gava em ji rêya
pêşkeftina giyanî dûr ketin, em ketin nav zozanên
dilşikestin û windakirinê.**

**Ey Xudan, tu yê ku her tim hişyar û baldar î,
nehêle agirê bêaqiliyê yê li ser avên kêr kûr ên
şehwet û xeyalan bilind dibe, me bikişîne nav xirb û
xefikên kêfên nizm.**

**Em zarokên te ne, em bêriya gihîştina mala xwe
ya bihuştê dikin. Me pêroz bike da ku em bi
şopandina ronahiya hundirîn a têgihîştina Ruh, ku
çiraya te ya pêroz e, rêberî û gazî me dike ku em ber
bi perava te ya pêroz ve biçin, bigihîjin armanca
xwe!**

**Min dengê te bihîst
Di gelek jiyanan de min fîsiltandina te ya nerm
bihîstiya ku digot: Were malê!**

**Lê ew winda bû û di nav dengê xwestekên
bêpêroz de winda bû**

**Min rêzên qerebalix ên xwestekan terk kirine û
ez ê te vexwînim veşartgehên bakirane yên dilê xwe**

**Dema ku ez rûdinim û li ser te difikirim, gelo tu
dê ceribandinên dinyayî yên ku hîn jî di quncikên
bîranînên min de veşartî ne, ji holê rakî?**

**Di bêdengiya giyanê xwe de, ez bi hemû dilê
xwe dixwazim dengê te yê pêroz bibihîzim**

Şema bîranînê

**Dibe ku ez rêya xwe winda bikim û di rêyên tarî
û labîrentên tarî de bigerim, lê ey dayika kozmîk,
mûma tenik a bîranînê ji bo xwe biparêze da ku
bayên guman û nezelaliyê wê nevemirînin.**

**Min hemû tiştên dinyayî xwest lê di dawiyê de
min kifş kir ku ez tenê bêriya te dikim, Dayê! Were
û tu carî min nehêle!**

Tarîti li ber ronahiya te winda dibe

**Ey Mamosteyê Îlahî, bila ez fêhm bikim ku her
çend tariya nezanîna min bi qasî demê kevin be jî,
bi derketina ronahiya Te re tarîti dê winda bibe
mîna ku qet tune be!**

Bilûra jiyana min bilîze

**Ey Xudanê diloan, bi destên min alîkariya
zarokên xwe bike**

Bi dengê min biaxive, û hişê xwe bikar bîne da ku yên din îlham bikim

Bi bêhna min nefes bigire, ji ber ku tenê tu dikarî melodiyên xwe yên bêdawî li ser bilûra jiyana min bilîzî.

Ez şewqek ji agirê te yê kozmîk im

Di destpêka afirandinê de, dema ku çirûskên afirandinê ji singa te ya agirîn firiyan, min bi koroya roniyên gerstêrkî re stran got ku mizgîniya derketina cîhanên te ragihandin.

Ez şewqek bêdawî me ji agirê gerstêrka te

Ey Dilê Îlahî yê diloan û sebirkar! Alîkariya min bike ku ez - bi rêya meditasyonê - peymana hezkirin û hevaltiyê di navbera me de nû bikim. Bila ez fêhm bikim ku di rêwîtiya min a pîroz a ber bi berfirehbûna pîroz ve - jiyan piştî jiyanê - tu û rêberê min ê giyanî hevalên min ên herheyî û bêdawî bûn û her dem wê bibin.

Hişyariya bextewariyê

Bê guman, dema ku ez dibêjim Xwedê bextewarî ye, mebesta min di heman demê de ew e ku ew bi ebedî amade ye û bi hişmendî ji hebûna xwe ya pîroz haydar e. Û dema ku em hesreta ezmûna bextewariya ebedî an hebûna îlahî dikin, em bê guman hebûnek ebedî û neguherbar û hişmendiyeke an hestek domdar a wê bextewariyê dixwazin.

Me di dersên berê de, bi argumanên aqilane, nîşan da ku em hemî - ji yên herî bilind bigire heya yên herî nizm - li bextewariyê digerin, û ev mijar bûye rastiyek pejirandî dema ku meriv li kiryar û motîvên mirovan dinêre.

Werin em vê argumanê hinekî ji nû ve binivîsin: Ferz bikin ku hebûnek bilindtir were ba me û ji hemû

gelên cîhanê re bêje, "Ey mirovan, ez ê xemgîniyên herheyî û êşên bêdawî bi hebûnek herheyî bidim we. Ma hûn ê wan qebûl bikin?" Bê guman, kes pêşniyarek wusa qebûl nake, ji ber ku her kes bextewariya herheyî bi hebûnek herheyî dixwaze. Nirxandina motîvasyonên mirovan eşkere dike ku her mirovek dixwaze bextewariyê hebe.

Bi heman awayî, kes tunekirin an xwe-tunekirinê naxwaze, ji ber ku tenê pêşniyarkirina wan jî tirs û xofekê dide mirov. Her kes mayîndetiyê dixwaze, lê eger hebûneke bêdawî bêtî haydarbûn an jî hişmendiya wê hebûnê were pêşkêş kirin, em ê wê red bikin. Kes hebûneke bêhiş naxwaze. Em hemû hebûneke hişmendî bêdawî dixwazin.

Niha, Xwedê çi ye? Ger Xwedê ji bilî bextewarî an şahiya bilind tişteki din bûya, ger hevgirtina bi Wî re şahiya me neaniyaya, an jî êşa me sivik nekira, em ê nexwesta Wî, û ne jî em ê berê xwe bidana Wî. Ger Xwedê ji bo me tişteki bêtî bûya, em ê ne xema nêzîkbûna Wî ba çi feydeya ramana Xudanekî heye ku ji me re nenas dimîne, ku em hebûna wî di hundurê xwe de an jî di hin aliyên jiyana xwe de hîs nakin?

Çi tîgîna me ya derûnî ya li ser Xwedê be jî, wek: (Ew bilindtirîn e an jî ew di hundirê me û li dora me de heye), ew tîgîn di nav nezelaî û sir de dimîne heya ku em hebûna Wî jî hîs nekin.

Ji ber vê tevlihevî û nezelaîyê di tîgîhiştina me ya Xwedê û ezmûna me ya bi Wî re, em dibînin ku nikarin girîngiya Wî ji bo me û nirxa Wî ya pratîkî ji bo olê fam bikin. Ev perspektîfa nezelaî di hundirê me de baweriyek tîrker çênake, û ji ber vê yekê ne jiyana me diguherîne û ne jî bi awayekî berbiçav bandorê li tevgerên me dike, û ne jî me motive dike ku em hewldana pêwîst bidin da ku Xwedê nas bikin.

Û ola cîhanî li ser Xwedê çi dibêje? Ew dibêje ku delîla hebûna Xwedê di hundirê me de ye. Ev ezmûnek hundirîn e. Divê hûn herî kêr kêliyêk di jiyana xwe de, di dua an lavakirinê de, bi bîr bînin dema ku we hîs kir ku sînorkirin û astengiyên laşê wînda bûne an jî hema hema wînda bûne, û ku evîn û nefreta piçûk, kêf û êş hemî di hişê we de kêr bûne, û şahî û aştiya paqij ji dilê we diherike, û we aramiyek kêf girt ku ji hêla tiştek şahî û razîbûnê ve nehatiye xirab kirin.

Her çend ezmûnek wusa bilind bi gelemperî ji her kesî re nayê dayîn jî, guman tune ku her yek ji me, di demekê de, çi di dua, îbadet, an jî meditasyon de, çend kêliyên kêfxweşiya giyanî û aştiya paqij jîyan kiriye. Ma ev ne delîla hebûna Xwedê ye? Ji bilî kêfxweşiya paqij a ku em di dema duaya samîmî an îbadeta ji dil de di hundurê xwe de hîs dikin, em dikarin çi delîlên din ên rasterast ên hebûn û xwezaya Xwedê pêşkêş bikin?

Tevî hebûna delîlên kozmîk ji bo hebûna Xwedê - ji encamê bigire heta sedemê, ji cîhanê bigire heta Afirînerê cîhanê - argumana teleolojîk jî heye (bi lêgerîna armanca xwezayê ve girêdayî ye), ji planên kozmîk û adaptasyonê bi wan planan bigire heta Zîrekiya Gerdûnî, afirînerê hemî plan û adaptasyonan. Argumana exlaqî jî heye: ji wijdan û hesta bêkêmasiyê bigire heta Hebûna bêqusûr ku em li ber wî radiwestin, berpirsiyarê erk û berpirsiyariyên xwe ne. Lêbelê, divê were qebûl kirin ku ev arguman berhemên aqilmendiya rewşenbîrî ne, ku di pileya wan de diguhere, ji ber ku em nikarin bi saya hêzên sînorkirî yên hişê xwediyê zanîna tevahî an rasterast a Xwedê bin.

Qabiliyeta ramanê, an jî aqil, nêrînek parçekirî û nerasterast a tiştan peyda dike. Têgihîştina tiştêkî bi

awayekî aqilane tê wateya ne dîtina wê dema ku pê re yek e, lê dîtina wê dema ku jê cuda ye. Lêbelê, intuîsyon rêya rasterast a têgihîştina rastiyê ye . Bi saya vê intuîsyonê, mirov dikare bigihêje hişmendiya bextewar an jî hişmendiya îlahî.

Li ser hebûna mutleq a hişmendiya bextewar û hişmendiya Xwedê ti nakokî tune ye, ji ber ku dema ku em xwediye hişmendiya bextewar bin, em hîs dikin ku takekesiya me an kesayetiya me ya sînordar hatiye veguheztin û guhertin, û ku me ji dualîteya evîn û nefretê, kêf û êşê derbas kiriye, gihîştîye astek ku rewşên sînordar ên hişmendiya asayî bi zelalî eşkere dibin. Em her weha berfirehbûnek hundurîn û hevxiyê berfireh ji bo her tiştî tecrûbe dikin. Di vê rewşê de, dengê cîhanê winda dibe, heyecan winda dibe, û di hundurê me de hestek yekîtiya hebûnê û dîtinek zelal a ronahiya kozmîk derdikeve holê. Hemî qirêjî û xeletî di nav tunebûnê de dihelin, û em hîs dikin ku em çûne alemek din: ber bi çavkaniya bextewariya domdar û bêdawîbûna bextewar a bêdawî. Ma wê hingê hişmendiya bextewar ne hişmendiya Xwedê ye ku hemî rewşên zanînê yên jorîn bi riya wê diyar dibin?

Loma eşkere ye ku Xwedê tenê dikare wekî bextewarî were famkirin ger em wî bînin qada ezmûna mirovan a aram û şad. Wê demê Xwedê êdî tenê hîpotezek nabe ku mijara teoriyên rewşenbîrî be. Ma ev ramana Xwedê ji hemû yên din derbas nabe? Ew xwe di dilê me de wekî bextewariya hizirkirinê, di duayên kûr û îbadetên dilsoz de eşkere dike. Xwezî bi wî kesê ku giyanê wî aram e!

Eger em Xwedê bi vî awayî fêhm bikin - ango wekî teşegirtina bextewariyê - wê demê em dikarin ol bikin pêdiviyek gerdûnî, ji ber ku kes înkâr nake ku ew dixwaze bigihêje bextewariyê. Û eger kesek bixwaze bi

rêyên rast bigihîje wê, ew ji ber nêzîkbûna xwe ya bi Xwedê re û haydarbûna xwe ya ji Wî wekî oldar têne hesibandin, ji ber ku me Xwedê wekî nêzîkî dil di teşegirtina bextewariyê de wesifandiye.

Ev hesta bextewariyê, an jî hişmendiya îlahî, dikare di hemû kiryar û karakterê me de belav bibe ger em destûrê bidinê. Û ger em bikaribin wê biparêzin, em dikarin nirxa olî ya nisbî ya kiryar û motîvên her mirovekî li ser vê erdê binirxînin.

Eger em, hetta carekê jî, fêhm bikin ku gihîştina hişmendiya bextewar ola me, armanca me û armanca me ya dawîn e, wê demê hemû gumanên li ser wateya cûrbecûr hînkirin, pêşniyar û qedexeyên olên cihêreng ên cîhanê dê wînda bibin. Her tişt dê li gorî qonaxa pêşketinê ya ku ew hînkirin ji bo wê hatine destnîşankirin û ferman kirin were şîrove kirin. Ronahiya rastiyê dê bibiriqe, sirên hebûnê dê werin eşkere kirin, û hûrguliyên jiyana me, bi kiryar û motîvasyonên wan ên cihêreng, dê werin ronî kirin. Em ê bikaribin di navbera rastiyê û xeyalê, şiyarbûnê û xewnan de cudahî bikin. Em ê her weha bêwateya adet û kevneşopîyan bibînin ku gelek caran mirovahiyê şaş kirine û di navbera mirovan de astengan ava kirine. Wekî din, eger ol bi vî rengî were fêhm kirin, tu kes li vê dinyayê - ciwan an pîr - dê nikaribe wê pratîk bike, çi xwendekar be, karker be, parêzer be, bijîşk be, endezyar be, darçêker be, mamoste be, karker be, xêrxwaz be, an çi rewşa wan di jiyana de be.

Eger ol li ser xilasbûna ji hesta hewcedariyê û gihîştina bextewariyê be, wê demê kî naxwaze bibe oldar, an kî hewl nade ku di asteke mezintir de bibe oldar eger rêbaz û rêbazên rast bi dest bixe?

Divê li vir balkişandin li ser pirrengiya olan jî nebe. Her kes li cîhanê dikare bi awayê xwe olperest

be, û dikare bi karanîna rêbazên bibandor vê yekê bi serkeftîtir bike. Li vir, li gorî çîn an bawerî, mezheb an mezheb, cil û berg an avhewa, temen an zayend, pîşe an statuyê cudahî tune ye, ji ber ku ev olek gerdûnî ye. Çawa ku Xwedê stûna bingeîn a hemî ol û bawerîyan e, naskirina Wî bi kêfxweşî têla hevpar di hişmendiya pêxemberên hemî olan de ye. Divê neyê texmînkirin ku ev ramana Xwedê abstrakt e an jî ne girêdayî hevî û armancên me yên giyanî ye.

Xwedê ne hebûnek mîna me ye, bi asoyên me yên sînordar û dîtina me ya mirovî ya sînordar. Hebûn, hişmendî, hest û şîyanên me yên afirîner tenê siya hişmendî û bextewariya Wî ne. Ew hebûnek mutleq û transandantal e, lê hebûn, hişmendî û hestên me sînordar û asayî ne. Ev tişt di hebûna Xwedê de bêdawî ne; bi rastî, ew transandantal û bêdawî ne.

Em Xwedê di aramiyeke bêkêmasî de hîs dikin, û em wî bi hişmendiyeke bextewar nas dikin. Delîlên din ên hebûna Wî çi ne? Di vê rewşa bextewariyê de, hevî û armancên me yên giyanî di Xwedê de pêk tên û pêk tên, mîna ku bêrîkirinên me dibin sedema perestînê.

Di hişmendiya bextewariyê de em ji kêf û xemgîniyên cîhanê bilindtir radibin, lê em ji pêwîstiya bicihanîna erk û berpirsiyariyên xwe derbas nabin.

Kesê ku xwedî zanîna xwe ye, bi teqezî dizane ku Xwedê yekane aktorê hebûnê ye, ji ber ku hemû hêza serkeftîyê ji Wî tê ba me. Bi çandina dûrketîyê, egoya biçûk wînda dibe û kêmkirî dibe, û em hîs dikin ku em rolên ku ji me re hatine destnîşankirin li ser dikê cîhanê pêk tînin bêyî ku ji hêla derûnî ve ji hêla rewşên erênî an neyînî, ji hêla evîn an nefretê ve bi van rolan ve girêdayî bandor bibin. Ev lîstika jiyanê ne destpêk û ne jî dawî heye. Divê her yek ji me rola ku ji hêla Derhênerê Mezin ê Sehneyê ve ji me re hatiye destnîşankirin bêyî gilî û nefret, ji ber evîna lîstikê û

**rêzgirtina ji Derhêner re bilîze. Kesên ku digihîjin
hişmendiya bextewariyê dê hîs bikin ku cîhan sehne
ye û dê rola xwe bi qasî ku ji şîyan û jêhatîyên xwe
yên hunerî çêtirîn be pêk bînin, her gav ji bîr mekin ku
ew di bin rêberî û rêberiya Derhênerê Mezin ê
Sehneyê de dixebitin: Xwedayê Hemûkar, çavkaniya
hemû qencî û kêfxweşiya hebûnê.**

Aştî li ser te be

Nêrînên hişmendiya kozmîk

Mirov wek xerîbekî xuya dike ku bi tenê li vê dinyayê
digere

Ew kesên ku ew difikire yên wî ne, bi rastî ne yên wî ne
Çarenûsa me rêyên takekesî yên her yek ji me diyar
dike, û kes nikare mirovekî din kontrol bike an jî bibe
xwedîyê wî

Lêbelê, em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku hin
têkiliyên nêzîk hene ku rehên wan kûr û mayînde ne, ku em
.piştgirî û kêfxweşiyê ji wan digirin
?Ev mirovên nêzîkî me kî ne

Ew ne her tim endamên malbata me ne, lê belê ew kes
.in ku em pêwendiyek dostaniyek xurt bi wan re hîs dikin
Mînakî, mirov hene ku prensîbên ku ez bawer dikim ji
wan hatine xwedîkirin û mezin bûne. Ew min teqdîr dikin, û
ez jî hezkin û rêzgirtina wan beramber dikim, û ez hîs dikim
ku girêdanên pîroz me di qencî, evîn û aştiyê de bi hev re
.dikin yek

Jin û mêrek ku jiyana xwe dikin yek da ku bi nîrx û
îdealên hêja alîkariya hev bikin û îlhama hev bidin hev,
.zewaca xwe li ser bingeha evîna bê şert û merc ava dikin
Pêşxistina evîna paqij û bê şert û merc di navbera mêr û
jinê, dêûbav û zarokan, heval û heval, xwe û her kesê din de
.dersek e ku em ji bo wê hatine vê dinyayê

Zewaca rastîn laboratuwarek e ku tê de jehrên
xweperestiyê, xeysetê xirab û reftara xirab dixin nav lûleya
sebrê da ku van êşan bi hêza motîvasyonê ya evînê û
hewldana domdar a tevgerîna bi esilzade û rûmet bêbandor
.bikin û biguherînin

Eger taybetmendiyeke taybetî di hevjin (A) de hebe ku
taybetmendiyeke nexwestî di hevjin (B) de provoke bike, wê
demê divê hevjin (B) fêhm bike ku sedemek ji bo vê yekê
heye, ew jî eşkerekirina jehrên veşartî yên di hundurê wî de
ye da ku ew bikaribe wan nas bike û ji wan xilas bibe, û bi vî
.rengî karakter û xwezaya xwe paqij bike

Tiştê herî mezin ku mêr û jin dikarin ji hev re bixwazin,
vebûna giyanî ye, ku taybetmendiyeke baş ên têgihîştin,
.sebir, xemxurî û evînê tîne

Lê divê ew ji bîr nekin ku mezinbûna giyanî nikare bi
.zorê li ser yekî din were ferzkirin

Dema ku mirov evînê di hundirê xwe de biciribîne û wê
werdigerîne zimanê kiryarên xwe, hezkiriyên wî dê bandora
.wî ya baş hîs bikin û bi evîn û rêzgirtinê bersiva wî bidin
Heta ku cotên zewicî armanca bilindtirîn a zewacê fam
nekin, dibe ku ew ji jiyanê zewacî ya bextewar kêfê
.wernegirin

Zêde seksuelî, zêde nasî, bêedebiya êşdar, gumanên
xerab, gotin û kiryarên heqaretkar, pevçûn li ber zarokan,
derxistina hêrsê û sûcdarkirina pirsgirêkan li ser hevjinê din,
ev tişt in ku divê destûr neyê dayîn ku bingeheke zewacê xera
.bikin

Pêdivî ye ku mêr û jin ji hev re dilsoz bin û divê her yek ji
wan bi her awayî hewl bide ku yê din bi her awayî bextewar
.bike

Divê hevjinên jiyanê ji ber kêmbûna meylên giyanî dev ji
hev bernedin, lê divê her yek ji wan heta ku pêkan be
.bandorek erênî li ser yê din bike

Zewac laboratuwareke mezin e ji bo pêşxistina hestên
nêr û rêzgirtina hevbeş

Ew her wiha dibistanek e ji bo pêşxistina niyeta baş,
paqijkirina evînê ji nepakiyan, û qurbanîdana xemên
.xweperest ji bo xizmetkirin û bextewarkirina yên din
Di jiyana zewacê de, girîng e ku meriv rêz li nêrîna kesê
din bigire û ji pevçûn û gengeşeyên li ser mijarên biçûk dûr
bisekine. Rêzgirtina dualî bextewariyê diafirîne, lê
biçûkxistina nêrîna kesê din dibe sedema tengezariya
.hestyarî, kîn û jehrîkirina atmosferê
Zewacek serkeftî li ser taybetmendiyan giyanî û derûnî
yên bilind ên wekî evîna geş, diloanî, tehamul, empatî,
.têgihîştina dostane, vekirîbûn û hestên nazik ava dibe
Divê mêr û jin ji hev hez bikin û vê hestê bi kêliyên
taybetî ve sînordar nekin, wekî din ew ê xwe ber bi bêzarî,
.kîn, an jî nefreta hevbeş û dibe ku ji hev veqetînin ve bibin
Evîn ji qelsiya laşî an derûnî bihêztir e, ji ber vê yekê
.divê bi mercan ve neyê girêdan
Evîn bi zorê ji kesekî din nayê standin, lê tenê dikare
wekî diyariyek ji dil bo dil were qebûlkirin
Evîn di hawîrdorek tolerans û baweriyê de mezin dibe û
.geş dibe, û di atmosferek çavnebarî û hesûdiyê de dimire
Evîn di nêzîkbûn - dûrbûnê de dijî û di nasîna şaş de
dimire
Û ji nîşanên Wî ew e ku Wî ji we re ji hevjiyan xafirand
da ku hûn di wan de aram bibin; û Wî di navbera we de
hezkin û diloanî danî. Bi rastî di van de ji bo miletekî ku
.difikirin nîşan hene
{û herdu wê bibin yek beden}
Mercê yekem û herî girîng ji bo zewacek bextewar
yekîtiya ruh e - wekhevî di meyl û armancên giyanî de, û
xwesteke rastîn ji bo bidestxistina wan armancan bi rêya
.xwendin, hewildan û dîsîplîna xwe
Çi cotên ku di ruh de yekîtiyek heye, dê bikaribin
zewaca xwe serkeftî bikin, her çend faktorên din ne li ber
.dest bin jî

Mercê duyem ji bo zewacek serkeftî, wekheviya
.berjewendiyên rewşenbîrî, civakî, jîngehî û yên din e
Pêdiviya sêyem û ya herî kêr girîng, her çend bi
gelemperî di nav kesên ne ronakbîr de girîngtir be jî,
.kişandina laşî ye
Ger şertê yekem an duyem neyê bicîhanîn, kişandina
.fîzîkî zû balkêşî û hêza xwe winda dike

* * *

Divê em di vê dinyayê de çalak bin û karên kêrhatî û
avaker bikin
Lê gava me erkên xwe biqedînin, divê em xwe bêhnê
xwe vedin û di hundirê xwe de aramiyê bigerin
Divê em ji bîr nekin ku demarên me ji bo vegevandina
.zindîtiyê û nûjenkirina enerjîyê hewceyê rihetî û aramiyê ne
Eger pergaleke me ya demarî ya aram hebe, em ê di her
tiştê ku em dikin de biserkevin, û ji bilî vê, em ê bi xwe re û
.bi Xwedê re di ahengekê de bin

* * *

:Wî ji komêk peyrewên xwe re got
Kasa jiyana te tijî û tijî ye bi hebûna îlahî, lê ji ber
.bêhişîya te tu wê hebûna pêroz hîs nakî
Dema ku hûn bi weşana radyoyê re ahengek çêdikin, wê
hingê hûn hîs dikin ku hûn bi Xwedê re di têkiliyek nêzîk de
.ne

Eger hûn şûşeyekê bi ava deryayê tijî bikin, bi qapaxekê
bi hişkî bigirin û paşê bavêjin deryayê, ava di hundirê şûşeyê
de û ava deryayê tevlihev nabin. Lêbelê, heke hûn qapaxê
.derxînin, ew ê tavilê tevlihev bibin

Ji ber vê yekê, divê em pêça bîxemiyê û bîxemî ji
şûşeya hişmendiya xwe derxînin berî ku em bikaribin hebûna
.xwedayî bi dest bixin

Kilîda Bihuş û Bedewiyê

Bi xêra Xwedê, em dikarin her dem û li her deverê dest
pê bikin û balê bikişînin ser pêşxistina taybetmendiyan erênî
.yên ku em kêr in

Eger îradeya me kê m be, bila em li ser çareserkirina wê
aliyê bisekinin, û bi hewldana hişmend, em ê bikaribin bi
.alîkariya Xwedê îradeya xwe xurt bikin
Eger em dixwazin xwe ji tirsê rizgar bikin, divê em li ser
wêrekî bifikirin, û dem wê were ku em ê ji lepên tirsê rizgar
.bibin

Bi kurtasî, tiştê ku divê em bikin ev e ku em ramanên
acizker ên ku em dixwazin ji holê rakin bi ramanên erênî û
avaker biguherînin. Ev mifteya bihuşte bextewarî û
serkeftinê ye, û ew ji bo her kesê ku dixwaze wê bikar bîne
.heye

* * *

Dibe ku hin kes bifikirin ku ne mimkûn e ku meriv hewl
bide li ser nefretê ser bikeve û mirovahiyê bi evîna îlahî ya
ku mirovên aqilmend ceribandine û ragihandine îlham bike,
îlham bike, lê hewcedariyek mezin heye ku rêça xwe
.biguhezîne û nefretê bi evîne biguhezîne
Îdeolojiyên ateîst li dijî qanûnên ezmanî şer dikin û hewl
didin ku têgehên manewî ji giyanên mirovan derxînin, û
.cîhan bi lez û bez ber bi cihekî nenas ve diçe

Dema ku em hewl didin bahoza dijwar rawestînin, dibe
ku em carinan mîna mêşhingivên piçûk ên ku di okyanûsê de
avjeniyê dikin xuya bikin, lê divê em hêzên qenciyê yên ku
Xwedê di mirovan de daniye kê m nebînin, û divê em tiştên
.ku em dikarin bikin piçûk nebînin

Tenê tiştê ku dê êşa cîhanê ji holê rake - ji pere an jî her
amûrên din ên madî bêtir - meditasyon û şandina pêlên
hişmendiya giyanî ye ku ji hêla meditasyonvanan ve tê
.hîskirin

Divê em peyamên qencî û niyeta baş li cîhanê belav
bikin, hewl bidin ku plana Xwedê ji bo mirovahiyê fê m bikin û
.li gorî îradeya Wî ya gerdûnî ya jîr bixebitin
".Min jê re got: "Rabe ser xwe

Eger tu hemû serpehatiyên xwe bi ken û baweriya xwe
bi Xwedê tînî, bêyî ku guman bikeve hişê te, bibînî ka
.qanûna îlahî çawa dixebite

dema ku min tûra dersê li San ,[Di salên 1920an de]
Franciscoyê plan dikir, tenê 200 dolar li bankê min hebûn, ku
ew jî ji bo destpêkirina tûrê têrê nedikir, û fatûreyên mezin jî
:hebûn ku werin dayîn, ji ber vê yekê min got
Xwedê bi min re ye, wî ev erk spartîye min û dê"
alîkariya min bike ku ez wê biqedînim, çimkî karê ku ez dikim
ji bo Wî ye û bê guman ew ê alîkariya min bike û tiştan ji bo
".min hêsan bike

Tewra ku tevahiya cîhanê te terk bike jî, û tu bi rastî
bizanibî ku Xwedê bi te re ye, qanûnên Wî dê ji bo te ecêban
.bikin

Dema sekretera min hat ba min û min jê re got ka çiqas
.pereyê min li bankê heye, ew şok bû û bi rastî jî ket erdê
".Min jê re got: "Rabe ser xwe
Wî bi lerizînê bersiv da: "Em ê herin zindanê ji ber ku em
"!nikarin fatûreyên ku em deyndarê wan in bidin
Min got, "Em naçin zindanê, di heft rojan de em ê hemû
".pereyên ku ji bo vê gera dersê hewce ne hebin
Guman di hundirê wî de belav dibûn, lê baweriya min
sabît ma

Min ji bo ti qezenc an mebestek şexsî pere nexwest, lê
belê ji bo belavkirina peyamek îlahî. Tevî gelek zehmetiyên
min, tirs neket dilê min, û ez dikarim bibêjim ku tirs ji min
.ditirse

Tu ji çi ditirsî? Divê tiştê te netirsîne. Bi baweriyeke
bêdawî bi Xwedê re rûbirûyî hemû pirsgirêkan bibî, û
.serkeftin dê ya te be

Dema ku dil bi Xwedê ve girêdayî be, mirov dikare bi
alîkarî û bereketên Xwedê hemû asteng û astengan derbas
.bike

Di wê hefteyê de, dema ku ez li ber Otêla Palace
dimeşiyam, jineke pîr nêzîkî min bû û got, "Ez dikarim bi te
"?re biaxivim

Me çend gotin bi hev re parve kirin, û bêtî pêşgotinekê
wê got, "Pereyên min gelek in, ez dikarim alîkariya te
"?bikim

Min bersiv da, "Ez ne hewceyî pereyên te me, û çima tu
"?pereyan pêşkêşî min dikî dema ku tu min nas nakî
Wê bersiv da, "Lê ez te nas dikim, min gelek tişt li ser te
".bihîstîye

Min yekser çek ji bo 27,000 dolarî nivîsand (di wan rojan
.de mîqdarek pir mezin), û min destê Xwedê li pişt wê dît
* * *

Heger kesek intuîsyon an jî şiyana intuîsyonê pêş nexe,
ew ê biryarên xelet bide, şîrîkên karsaziyê yên ne guncaw
.hilbijêre û bikeve têkiliyên kesane yên xelet
Ji ber ku nirxandina têgihîştina hestî bi giranî li ser
agahiyên ku hiş bi rêya hestan werdigire ye, heke xuyang
hest bi wan bîr xapandin, mirov dikare bawer bike ku kesek
mirovekî ecêb e bêtî ku bizanibe di hundurê wî/wê de çi
.heye

Yan jî dibe ku ew bifikire ku wî hevjinê - an jî şîrîkê
jiyanê - dîtîye û dikeve nav têkiliyek zewacê ku dibe ku bibe
.sedema jiyanê bêbext an jî bi dawîbûna ji hev veqetînê
Lê intuîsyon qet şaşiyên weha nake; ew li hêza
magnetîkî ya di çavan de an jî li rûyê balkêş ê kesekî nanêre,
lê belê ew bi awayekî rast hest dike û di kûrahiya dil de
.xwezaya rastîn a wî kesî fam dike

Hêvîya giyanîkirinê
Ez ê tu carî gotinên ku firoşkarekî di firoşgehek mezin de
ji min re got, ku ez çûm ji bo kirîna kincekî ji xwe re, ji bîr
.nekim

Wî got, "Birêz, ez naxwazim tiştekî bifroşim te, ez tenê
"hewl didim ku tam bibînim ka tu çi hewce dikî

Wî zilamê dilo van hewl neda ku kincê xwe yê herî biha
bifroşe min, lê kincekî erzantir nîşanî min da ku bi her awayî
.li min dihat

Ez kêfxweş bûm ku tiştê ku min hewce dikir bi bihayek
maqûl wergirtim

Bi vî awayî, wî ez wekî xerîdarek birêkûpêk ji bo
.pargîdaniya xwe misoger kir

Divê mirov hêmanek giyanî têxin nav armancên xwe
yên pratîkî û li ser dabînkirina xizmetek guncaw ji bo
.hewcedariyên hev-mirovên xwe bifikirin

Ji bo kesekî ne bes e ku bi pêşkêşkirina xizmetguzariyan
û wergirtina pereyan pere qezenc bike, lê belê bes e ku ew ji
bo qezenckirina pereyan bixebite û wan pereyan ji bo
avakirina tesîs û saziyên ku xizmeta pêdiviyên giştî dikin
.bikar bîne

Dema ku mirov gelek pere qezenc dike û di heman
demê de alîkariya hevkar û karmendên xwe dike,
dewlemendî û serfiraziya wî zêde dibe, û bi vî rengî ew
dewlemendiya xwe bikar tîne da ku alîkariya yên din bike da
ku ew jî karibin alîkariya xwe bikin. Ev tiştê ku ez jê re
.dibêjim "ruhanîkirina azweriyê" ye

Dê û bavên dewlemend ên ku gelek pereyan dihêlin
zarokên xwe, pêşveçûna wan a li ser bingeha serkeftina xwe
bi dest xistî asteng dikin û wan ji xweserî û kêfa serkeftinê
.bêpar dikin

* * *

Xwedê rastiya xwe di nav şaristaniyên serbixwe,
neteweyan û zihniyetên takekesî de bi awayên cihêreng
.eşkere kiriye

Bi saya vê pirrengiya mezin, Xwedê wêneyek guherbar û
pirreng a potansiyela veşartî ya mirovan li ber me daniye, û
erkê mirov e ku ji van cûrbecûr cûrbecûr taybetmendiyan
herî bilind û çêtirîn derxîne û wan di xwe de, li welatê xwe û
.di cîhana xwe de biçîne

Ew e ku mirovên ronakbîr di her dem û cihê de dikin

Ew bi sedan sal li pêşiya dema xwe ne, û bi ramanên
xwe yên vekirî û hişmendiya xwe ya zêde, bingeheên gerdûnî
.yên rastiye nîşan didin, ku herheyî û bêdem in
Ev prensîb bingeha hunera rastîn a jiyaneke bextewar
in. Ew ji bo serkeftin û bextewariya her mirovan prensîbên
.giring, pêkan û neçar in
Cûdahiyên di navbera gel, netewe, etnîsîte û doktrînen
cuda de divê ne bibin sedema dabeşbûnê di navbera
mirovan de, lê belê divê wekî modelê bingeheên ji bo
berawirdkirinê û ji bo hilbijartina taybetmendî û rêbazên
çêtirîn ên ku beşdarî pêşveçûna mirov û civaka îdeal dibin,
.xizmet bikin

Hunerê baweriya bi xwe
Kêmkirina kesane ku dikarin bê mal, an jî qet nebe bê pere
û tenduristiya têr bextewar bin
Piraniya mirovan ji bo ku xwe bextewar hîs bikin
hewceyê hin tiştan in, û bextewariya wan bi şert û mercên
derveyî ve girêdayî ye ji ber ku hiş nehatiye perwerdekirin ku
.ji bextewariya hundurîn a bê şert û merc kêfê werbigire
Mirovek dikare bifikire ku ew ê bextewar be - bila Xwedê
we biparêze - ger ew her tiştê ku ew bawer dikin ku hewce
ne bistînin, lê xwestek xwestekê çêdike, û her kesê ku
berdewam bike ku xwestekên xwe zêde bike, dê razîbûnê ji
.wan dûr bibîne, çawa ku Pleiades ji erdê dûr in
Berî ku tiştekî bikin, hûn hîs dikin ku hûn bêyî wê
nikarin bikin û divê hûn wê bi dest bixin, çî bihayê wê be jî.
Lê gava ku ew bi dest bixin, xwesteka we ji bo wê hêdî hêdî
kêm dibe, û hûn dest pê dikin ku li ser tiştekî çêtir bifikirin, û
.hwd

Serkeftin hunera xwerazîbûnê ye: Tiştê ku bi rastî hewce
.dikî bi dest bixe û dû re bi tiştê ku te heye razî be
Gelek karker û karmend pereyên xwe li ser tiştên
nehewce xerc dikin û di encamê de di nav deynan de
.difetisin

Min zilamek û jina wî nas dikirin ku li bajarekî di xaniyekî
xweşik de dijiyan. Her gava ku wan tiştê dixwest didît, ew
yekser dikirîn , hetta bi pere jî. Lê di dawiyê de, xaniyê wan ê
.xweşik ji bo wan bû çavkaniyek tirsê

Ew nekarîn pereyên tiştên ku di mala wan de kom
bûbûn bidin, ji ber vê yekê min carekê ji wan re got: "Ev tişt
ne yên te ne û ne yên te ne, te ew bi pereyan deyn kirine. Ji
ber vê yekê çima hûn jiyana xwe bêyî van fikarên domdar ên
"?ku hemî aramî û kêfa we xera dikin, hêsan nakin
Ji ber deynên ku ew ketine nav, di dawiyê de her tişt
winda kirin, û ev yek wan neçar kir ku vegerin jiyaneke
.sadetir û ji nû ve dest pê bikin

Daxwazên saxlem û daxwazên bêberhem hene.
Daxwazên saxlem û hêja mîna hespê nijadpak in ku, li şûna
ku we bibe geliyek tarîtiyê, we ber bi asoyên geş ên
bextewarî û razîbûnê ve dibe. Erka mirov ew e ku daxwazan
analîz bike da ku diyar bike ka ew ê bibin alîkar ji bo
.bextewariyê an jî wê dûr bixin

Her tiştê ku te ji materyalîzmê azad dike û te nêzîkî
bextewariya rastîn dike, xwestekê saxlem e. Bizane ku
serkeftina rastîn bi xwestekên saxlem ve girêdayî ye, ne bi
.bidestxistina tiştan bi hesabê yên din ve

Dewlemendiya ku bi rêbazên şermezar hatiye
bidestxistin, dibe ku di rûyê xwe de serkeftî xuya bike, lê
dewlemendiya zêde giyanê êş dike û wê ji aştîyê mehrûm
dike. Wijdanek aciz - biborin ji bo gotinê - mîna pêlavek teng
e ku dibe ku xweşik xuya bike lê bi her gavekê lingê
.diqelişîne

Mirovekî xwedî wijdanekî paqij bi xwe re, bi yên din re û
bi Xwedê re di aştîyê de ye. Ger wijdanê te paqij be, tu dikarî
bi tena serê xwe li hember raya giştî ya cîhanî rawestî, û çî
qas tarîtiya li dora te qelew be jî, bi alîkariya Xwedê, tu dê
.bikaribî bi ronahiya wijdanê xwe yê ronakbîr tariyê bişkînî

* * *

Em ne hewceyî pesindan û pesnê mirovan in, ji ber ku
.xwezaya mirovan neguhêrbar e û bîra mirovan jî demkurt e
Pesn û razîbûna Xwedê ew tişt e ku divê em bi dilxwazî
têbikoşin û lê bigerin, ji ber ku nirxa mirov bi qebûlkirina ku
ew ji hêla vekolerê dilan û zanyarê razên werdigire ve
.girêdayî ye

Eger em di çavên Xwedê de pak û dilsoz bin, ev ya herî
girîng e

Dema em kirinên baş dikin, carinan divê em cefayê
bikişînin, lê westandin, nerehetî, dîsîplînkirina xwe û
perwerdehiya derûnî li beramberî bextewariya giyanî ne
.tiştê in ku tu rûmeta dinyayî nikare bigihîje wê
Şadiya kesên ku digihîjin mezin û nû ye, û armanca
jiyanê gihîştina wê bextewariya herheyî ye û her ramanek
.hêja me gavekê nêzîkî armanca me ya dawîn dike
Ramanên weha mîna çemekî ne ku ber bi okyanûsa
giyan ve diçe, li wir aramî, razîbûn û bextewariya hundirîn
.heye

jiberderketinî

Min daristana qelew a nezaniyê şikand
Û min rêyek ronahî di hundirê wê de koland
Min pêşî hin kêmasî û lawaziyan destnîşan kir
Min bi deviyên çûkên xwestekên stirî li pey wê çûm
agir hîn girantir bû
Agir bilind bûn
Û ew dirêj kir ku serbilindiya serbilind daqurtîne
Û nezaniya eşkere
Û heywanên hov û har ên şehwetê hatin şewitandin
Her ku ez rêya xwe digirim
Di nav xweliya xeletiyên mirovî yê kevînar de
Ez ê rê li ber hemû kesên ku dixwazin ji daristana
nezaniyê derbas bibin vekim

* * *

Di têtikiliyên me de bi yê din re, pir girîng e ku em
taybetmendiyên xwerû yê ku wan di jiyana xwe de çêkirine
.bibînin û wan binirxînin

Eger tu bi hişek vekirî li ser yê din lêkolîn bikî, tu dê
bikaribî wan fêhm bikî û bi wan re çêtir li hev bikî, û tu dê
bikaribî bizanî kî ye ew kesê ku tu pê re mijûl dibî û çawa pê
.re mijûl dibî

Bi fîlozofekî re li ser pêşbirka hespan neaxive, bi
.zanyarekî re jî li ser karê malê neaxive
Divê em bizanin ka çi ji bo kesê din girîng e û li ser wê bi
.wan re biaxivin, ne hewce ye ku li ser xwe

Pêşbirka di navbera jin û mêran de
Wisa xuya dike ku reqabet her tim di navbera mêr û
jinan de hebûye, lê ew di bingeş de wekhev in, û tu yek ji yê
.din serdesttir nîne

Divê mirov bi nirxên xwe yê hundirîn û bi hêzên exlaqî
û taybetmendiyên bingeşîn ên ku Xwedê di hundurê wî de
.daniye serbilind be

Zilam dibêje jin hestiyar û bêsebr in û nikarin bi aqil û
.şehrezayiyê tiştan çareser bikin
Jin gazinan dike ku mêr nikare wê fêhm bike û hestên wê
.binirxîne

Lê jin dikarin bi awayekî mantiqî bifikirin, her çend hest
.di xwezaya wan de hêza herî xurt be jî
Û mirov dikare hest bike her çend aqil di jiyana wî de
serdest be jî

Armanc ew e ku di navbera aqil û hestan de
hevsengiyek were afirandin, da ku yek ji wan li ser yê din
.serdest nebe an jî rola xwe înkâr neke

Ev hevsengî dikare bi rêya fêrbûna ji hevdu bi rêya
.dostaniyê û têgihîştinê ji herdu zayendan pêk were

Di kesên ronakbîr de, em tevliheviyek ecêb a
taybetmendiyên mêranî û jinane dibînin. Û gava ku em
digihîjin rewşek hevsengiya bêtêmasî di navbera aqil û hestê

de, em dersên mezin ên ku em ji bo wan hatine vê dinyayê
.fêr bûne

* * *

Lêdanên giyanî

Ez şewqek ronahiya kozmîk im

Ezê min ê bingeîn ne xwîn û hestî ye

Belê, ew tîrêjek ji tava îlahî ye

Ez ê şiyana balkişandina hiş pêş bixim

Ez ê pirtûk û materyalên baş bixwînim

Û ez ê kûrtir bikevim nav ramanan

Û li ser her tiştî

Ezê xwe bavêjim nav deryaya giyanê xwe

Û ez li ser razên ku Xwedê tê de danîne difikirim

,Ez ji te dipirsim, ey Xudan

Ji bo ku ez di çalakiya xwe de bertekek bibînim

Û çalakiyek di hizirkirina min de

Da ku tevahiya jiyana min

Diyariyek evîn û dilsoziyê ji bo we

?Ez dikarim te bibînim

?Ji bilî di perestgeha dilê min de

Ez ê gulên evîna biratiyê biçînim

Di axa dostî û dilsoziyê de

Ya Xudan, me ji xewa me ya kronîk şiyar bike

Bila em hebûna te ya ku di ronahiya aqil de tê xuyang

kirin nas bikin

Û di meşaleyên aqilmendiyê de dibiriqin

Ez ê di hewza evîna îlahî de sar bibim

Li pişt dîwarên ramanê veşartî

?Ev çi jîyan e ku di damarên min de diherike

?Ma destûr heye ku çavkaniyek wê ya îlahî tune be

Têgeha emîsyonê

!Fikir bê sînor û bê dawî ye

Her peyveke xweş têgeheke gerdûnî temsîl dike, ji ber

.ku peyvên xweş û ramanên pak çavkaniyeke xwedayî hene

Gelek pêlên ramanên mezin li ser singa deryaya rastiye
direqisin

Derbirînen me yê rewşenbîrî yê lihevkerîne pêlên di
.okyanûsa têgihîştin û zanîne de ne

?Wateya belavbûne çi ye

.Ew nûkirina jiyanê û hilkişîna astên bilindtir e

?Bilindkirin çi ye û çawa tê bilindkirin

Divê em wateya nûbûna jiyanê fam bikin. Her tişt di

hebûne de di pêvajoyek guherîn û veguherîne de derbas
.dibe

Ev guhertin ji bo tiştê ku tê guhertin an zirardar in an jî

sûdmend in

Mesela, eger ez qedehek qirêj bigirim û bi tundî li erde

?bidim, ew ê biguhere, ne wisa

Lê guhertinek wisa sûdmend nîne; berevajî vê, ew zirarê

.dide tiştê ku wêran bûye

Lê eger hûn cam bişon û zelal û geş bikin, wê demê

.guhertin dê sûdmend be

Ji ber vê yekê, belavbûn tê wateya her guherînek

.sûdmend, çi ji bo tiştên fîzîkî be çi jî ji bo mirovan be

çalakiya afirîner

Sê kategoriyên mirovan hene ku xwedî giyanek afirîner

:in

Kategoriya awarte - bêhempa

çîna navîn

û kategoriya asayî

Gelek kes hene ku nekevin nav yek ji van kategoriyan

:Mirov hez dike ji xwe bipirse

Gelo min hewl da ku tişteki nû û bêhempa biafirînim,"

"?tişteki ku ji min û yê din re sûdmend be

Ew xala destpêkê ye ji bo tevlêbûna çalakiyên afirîner

Eger wî li ser vê yekê nefikirîbe, wê demê ew yek ji wan

kesan e ku bawer dike ku ew nikarin bibin afirîner her çend

pêkhatiyên wê li cem wan hebin jî, lê pêşniyarên ku ji

binhişê wan ketine nav wan wan qanih kirine ku di navbera
.wan û afirîneriyê de dûrahiyên pir mezin hene
Ew kesê ku mîna xewnmeşekî di jiyanê de derbas dibe,
:divê xwe şiyar bike û ji xwe re piştrast bike
Ez xwediyê mezintirîn diyariyên mirovan im, ruhê"
".afirîneriyê

Her kes xwedî şiyar û încîyatîfek e, ku dihêle ew tiştek
bêhempa biafirîne. Lêbelê, bandora jîngehê mîna hîpnozê ye,
û hişmendiya mirovan a sînordar dikare bi hêsanî were
xapandin ger kesek li hember bandorên neyînî yê jîngehê
.hişyar û berxwedêr nebe

Kesê ku ji xwe re dibêje, "Hemû rê baş hatine kolandin û
qerebalix in, ji ber vê yekê çi feydeya hewildanê heye?"
dihêle ku ew bikeve bin bandora hîpnotîk a hişmendiyeke
cîhanî ku biryardariyê asteng dike, û ev rave dike çima gelek
kes di hemû aliyên jiyanê de bi ser nakevin ji ber ku ruhê
.afirîneriyê li cem wan tune ye

Divê mirov li gorî wijdanê xwe û dilê xwe li gorî ezmûnên
.jiyanê xwe biguncîne û bêtîrî ku bi baldarî bifikire tevnegerê
Her kesê ku di kûrahiya xwe de baweriyek xurt hebe,
Xwedê dê bawerî, hêz û biryardariya wî zêde bike da ku
.bigihîje armanca xwe ya ku ew di jiyanê de dixwaze
Ez xwedî baweriyek xurt bi Xwedê û baweriyek xurt bi
alîkariya Wî me, ji ber vê yekê Wî ez bi hêzeke giyanî ya
pîroz, bi îradeyeke bêhempa pîroz kirim ku bi kerema xwe
her tim ji bo min derfet afirandine, derî ji bo min vekirine û
.rêyên bêhejmar li ber min vekirine

Bexteweriya rastîn û mayînde tenê di Xwedê de ye
Zanîna îlahî gencîneyek e; her kesê ku wê bibîne tiştekî
din naxwaze

Ewlehî di Xwedê de nîne, û di tu kesekî din de, Ew tenê
.penageh û reva ji hemû tirs û fikaran e
Yan na, li vê dinyayê ewlehiya rastîn tune ye

Ji ber vê yekê, divê her hewlek were dayîn da ku em wî
nas bikin û sibeh û şev pê re têkilî daynin, û di hemî kar û
.erkên ku em pêk tînin de

Li ku derê Xwedê lê be, ne tirs û ne jî xemgînî heye
Ewên ku Wî nas dikin, ne ji ber bûyerên dinyayê û ne jî ji
ber karesatên cûrbecûr nahejin, ji ber ku ew ji ber hebûna
.Xwedê û parastina wî ya li ser wan ewle û parastî ne

Dua

Ey Xudan

Her çend ronahiya evîna te carinan ji ber xerabiyên
dinyayê tarî dibe jî

Lê em bi dijwarî dixebitin ku ronahiya we nîşan bidin
Bila şewqa ronahiya te ya pêroz berdewam bike
Ew di nav tariyê de dibiriqe û bi tevahî belav dike
Ez hest dikim ku hêza te ya bi heybet li ser hebûna min
belav dibe

Bi alîkarî û bereketên te, ewên ku ji qencîyê hez dikin
dikarin

Serketina li hember xerabiyên cîhanê

Û evîna te hêza herî mezin dimîne

Ku divê di hiş û dil de werin çandin

Ji bo rakirina şeran

Alozî û bêaramiyê

Ez êşên mirovahiyê hîs dikim

Ez dixwazim her tiştî bikim da ku êşa mirovan kêmkim

Ey Xudan, me pêroz bike, da ku em meşaleyên evîna te û
ronahiya te bilind bikin

Li her derê ku em lê bizivirin û her ku em biçin

Dixwazim bi kesên ku ji te hez dikin re bim

Û ez dixwazim ji bihîstina navê te yê herî pêroz kêfê

bistînim

Tu evîna yekem û dawî yî di dilê min de

Her kesî pêroz bike da ku ew evîn û rûmeta te hîs bikin

Werin, em xeyalên xeyalî û xeyalên pûç berdin

Em bi evîna te ya ecêb dagirtî ne

Ez dixwazim ji yên din re qala evîn û ecêbên te bikim
Hişmendiya domdar a evîna te di nav me de biçîne
Û xwesteka lezgîn a destdana hebûna te ya îlahî
Were em her tiştê ku me ji te dûr dixê û dûr dixê, berdin
Tu bi tenê rastiya herheyî, bêdawî û mutleq î
Bê te jiyan tune ye
Her kesî azad bike, mîna ku te min azad kir
Û ji kûrahiya canê xwe spasiya te dikim
Ev şahiya pêroz bide min
Ya ku bi şev û roj li pey min tê
Çalakiya çalak û bêdengiya bêdeng
Divê mirov wextê xwe ne tenê ji bo qezenckirina
pereyan, lê di heman demê de ji bo werzîşê, xwendinê,
meditasyonê, hezkirina Xwedê û tevgerîna bi awayekî aram
û bê stres jî xerc bike
Divê em fêr bibin ka çawa bi bêdengî çalak û bi bêdengî
çalak bin, û çalakiyên xwe yên rojane bi wê aramiya ku ji
fikirîna li ser Xwedê û lêkolîna li ser xwe bi dest dixin bar
.bikin
Divê em karê xwe ji hezkirina erkê biqedînin û encaman
bi hevsengiya derûnî qebûl bikin, bêyî ku em neçar bimînin
.ku serkeftinê biçûk bixin an jî ji ber têkçûnê bêhêvî bibin
Em ji te dixwazin, Xudan, ku di cîhanekê de ku rastiya te
rêber, rêber û şewirmendê me ye, di aştîyê de bijî, da ku em
bikaribin di evîna biratiyê de bijîn û beden, hiş û giyanên xwe
bi awayekî hevseng pêşve bibin, da ku aştîya te ya ezmanî bi
.rêya jiyan û çalakiyên me yên rojane were eşkerekirin
Bi tenduristî, jêhatîbûn, karîgerî û şehrezayiyê pêroz, bila
em hevalên xwe yên mirovan îlham bikin ku xwezaya xwe ya
.paqij û taybetmendiyan xwe yên bilind derxin holê
Bila ronahiya evîna te li ser gorîgeha hesreta me ji bo te
bibiriqe
Û bila em bikaribin evîna te di her dil de şiyar bikin

* * *

Yek ji şagirtan pirsî ka rêya herî baş ji bo bidestxistina
:aştiya hundirîn çi ye, û mamoste got
Li ser aramkirina ramanên xemgîn ên ku ber bi derve ve
.diherikin bixebitin û ramanan ber bi hundir ve bibin
Li ser lihevhatina raman û daxwazên xwe bi rastiyên têr
.û tamam ên ku jixwe di hundurê we de hene re bixebite
Hingê hûn ê hest bikin ku ahengek şîrîn di nav hebûna
.we de belav dibe û jiyanê we û hemû xwezayê dorpêç dike
Eger hêvî û bendewariyên te bi vê ahenga xwerû re li
hev bikin, tu dê bi hêsanî û bi nermî di rêyên jiyanê de
.bimeşî û li ser baskên aştiyê bifirî
Û di vê de kûrahî û bedewiya jiyanê giyanê heye

* * *

Carinan raman ji gotinan bi bandortir in
Aqilê mirov ji hemû hêzan veguhezkar û wergir e
Eger tu bi berdewamî ramanên erênî belav bikî û wan bi
enerjiya evînê bar bikî, ew raman dê bandorek baş li ser yê
.din bihêle

Bi heman awayî, heke hûn ramanên ku bi çavnebarî an
nefretê barkirî ne berdin, yê din jî dê wan ramanan qebûl
.bikin û bi ramanên wekhev bersivê bidin wan
Ez ji Xwedê dixwazim ku bi hêz û bereketa xwe
piştgiriya bide hewlên we

Mesela, eger mêr ji rêya rast dûr bikeve, divê jin jî
Xwedê bixwaze ku alîkariya mêrê wê bike û hestên
çavnebariyê û kîna jî dilê wê derxe, û mêrê wê şaşiya xwe
.fêmbike û vegere rêya rast
Eger dua ji dil û can be û niyet paqij be, guhertina
.xwestî dê bi alîkariya Xwedê çêbibe

* * *

Min gelek caran îradeyê bikar aniye da ku ez li ser
adetekê ku hewl dida min bigire, bi ser bikevim
Dema ku min hin cureyên xwarinan dixwar û min dît ku
xwesteka min ji bo wan cureyan sînordar e, min xwe ji wan
.xwarinan dûr xist heta ku xwesteka min ji wan kêmbû

Dema ez çûm Singapûrê, min li wir fêkiyek xweş dît, lê
min li xwe haydar bû ku ez hewesa wê çênekim, ji ber ku min
fêm kir ku heke ez bala xwe nedimê û tedbîran negirim, ez ê
sibê, nîvro û êvarê wê bixwazim, û bi vî rengî em xwe
.sînordar dikin

Her çend min wê rojê ji fêkiyê pir kêf girt jî, min bêriya
.wê nekir û roja din jî ji nebûna wê poşman nebûm

Eger em balê bikişînin ser tiştên ku em jê kêfê digirin,
em ji tiştêkî natirsin. Divê em azadiya xwe ji her tiştî girîngtir
.bigirin

Eger ez bibêjim ez ê tiştêkî nekim, biryar dawî û bêveger
?e. Ma ev ne azadî ye

Çiqas xweş e ku meriv ne ji ber adetê an jî li gorî hewlên
kesên din ên ku dixwazin me qezenc bikin tevbigerin, lê ji
!ber ku şehrezayî wisa ferman dike

Dema ku aqil me razî bike ku em tiştêkî bikin, tiştêk divê
me ji kirina wê dûr nexe, bi şertê ku em ji hêla aqil ve werin
.rêber kirin

Adetek sûdmend dikare bi îradeyek û şehrezayiyê were
damezrandin. Ez xwedî şîyan im ku her tiştê ku şehrezayî
.pêşniyar dike tercîh bikim

Şêwaz an arketipên resen ên piraniya mirovan ewqas
sabît bûne ku ew nikarin wan biguherînin, lê ew kesên ku
ramanên xwe bi nezaket û xwekontrolkirinê nerm dihêlin,
.dikarin bi hêsanî ber bi başiyê ve biguherin

Divê hiş wek gilê nerm be. Aqilmendî wê nermbûnê
.dide, û ev azadiya ku ez dixwazim yê din jê kêfê bistînin e

Dema ku mirov ji zincîrên adetan rizgar bibe, ew ê
bibîne ku bexteweriyek mezintir ji tevgerîna li gorî
.hîlbijartina azad û baweriya bi xwe tune ye

Divê mirov rê nede şert û mercan ku li wî bidin û wî têk
bibin, lê divê ew hemû hewla xwe bide ku li hember wan şert
.û mercan bi ser bikeve

Kesê/a ku xwedî îradeyeke xurt be, bi alîkariya Xwedê
dê li ser hemû zehmetiyan ser bikeve

* * *

Her çalakiyek fizîkî beramberî çalakiyek derûnî heye
Em hêza xwe ya fîzîkî ji bo kirina hin çalakiyan bi kar
tînin, lê ev çalakî çavkaniyek di ramanê de heye û ji hêla
.rêberek derûnî ve tê rêve kirin
Dizî xerabî ye; lê xerabiya herî mezin kiriyara derûnî ya
diziyê ye, ku rê li ber diziya fîzîkî vedike, ji ber ku hiş mejiyê
.rastîn e
Divê pêşî her kiriyareke xelet ku mirov bixwaze jê dûr
bisekine ji hişê wî/wê were derxistin
Heke hûn tenê li ser çalakiya laşî bisekinin, gelek dijwar
e ku hûn kontrol bikin
Divê balê bikişîne ser hiş û rastkirina têgihîştinên xelet,
û wê hingê çalakî dê bixweber, bi nermî û bi serkeftî were
.çareser kirin

* * *

Dema ku hûn xwe di aştiyê de hîs dikin
Di her tevgerê de
Ji tevgerên laşê te
Û di ramanên xwe de aştiyê hîs dikî
Û bi daxwaznameya te
Û di evîna te de
Û ew xwe di aştiyê de hîs dike
Û di hebûna xwedayî de
Di xeyalên te de
Ji bîr meke ku tu
Jiyana te gihîştîye Xwedê
Rexne, pesindan û xemilandin
Pesnandin dibe ku baş be dema ku mirovan teşwîq dike
ku qencyê bikin, lê ew xerab e dema ku ji bo veşartina
birînen giyanî tê bikar anîn, dibe sedema ku ew qeris bibin û
.bi vî rengî giyan bi nexweşiya nezanîne jehrî dike
Piraniya mirovan ji pesindayîne hez dikin, her weha
gelek kes jî ji xwarina hingiv hez dikin bêyî ku bizanin hin ji
.wê dikarin jehrîn bin

Ji bilî gotinên pesindar ên kesên din, ramanên me bi xwe
jî pir caran kêmasiyên me yên zirardar rewa dikin û pişikên
mezin ên psîkolojîk vedişêrin ku dikarin biteqin û tevahiya
.jiyana me ya giyanî jehrî bikin
Bi vî awayî, pesindana yên din ji me re û fısıltandina
ramanên me yên rehet ji bo hesta bihîstinê xweş in, û
şehrezayiya me di destên gotinên jehrîn ên pesindanê de dîl
.dikeve

Gelek kes hene ku bi dilxwazî û qestî pere, dem,
tenduristî û heta exlaqê jî ji ber gotinên xapînok ên hevalên
.sekte xerc dikin

Gelek giyan wêran bûne ji ber ku wan guh nedan şîretên
aqilmend û ji ber ku ew ketine nav ceribandina gotinên şîrîn
.ên ku tê de hîlekarî û xerabî hebûn

Jiyana di dogehê de bi kesekî rastgo û rastgo re ji jiyana
di bihuştê de bi deh mirovên nerm û niyeta xerab re çêtir e.

Pesnakvan bihuştê vediguherînin dogehê, lê hevalên baş û
.dilsoz dogehê vediguherînin bihuştê

Divê em her tim rastiye bibêjin, û di heman demê de
divê em ji êşandina yên din bi gotinên ku dibe ku rast bin lê
.diyar in û nabin sedema encamek erênî dûr bisekinin

Bo nimûne, eger hûn bi gotina "Ya kor" ji mirovekî kor re
axivin, dibe ku tiştê ku hûn dibêjin rast be, lê ev celeb
axaftin nexwestî ye û dibe sedema hestên birîndar, ji ber vê
.yekê divê ji şêwazek wusa birîndar dûr bisekinin

Rexnekirina kesekî ku naxwaze rexne lê bê kirin ne baş
e, lê guhdana rexneyên diloan bikêrhatî ye, û qebûlkirina
rexneyên diyar lê rast bi ken û teqdîrek dostane tiştê ecêb
.e

Hevalekî mirovekî zana hebû ku gelek rexne li wî fikir, û
şagirtên mirovê zana ji vê rexneyê aciz bûn. Rojekê, yek ji
şagirtên wî bi kêfxweşî hat ba mamosteyê xwe û jê re got:
".Şa be mamoste, çimkî dijminê te, yê ku şaşıyan dike, mir

Zilamê zana dest bi girî kir û got, "Ax, çi windahiyek mezin! Rexnegirê min ê giyanî yê herî baş mir, û ez hîs dikim
".ku dilê min perçe perçe ye

Piraniya mirovan ji rexneyên avaker û têgihîştî hez nakin

û li şûna wê tercîh dikin ku her tiştî ji bo pesindayîne feda bikin û ji gotinên êşkere yên mirovên aqilmend û pêşbîniyên
.wan ên rast dûr bisekinin

:Divê mirov car bi car ji xwe bipirse

Gelo ez bi gotinên xweş hatime xapandin û hiştme ku"
destên pesindayîne yên xweperest şehrezayiya min sînordar
"!?bikin û têgihîştina min kor bikin

Çîroka Pîroz û Xeyala Nexweşiya Smallpoxê

Dema ku yek ji pîrozên Xwedê yên rast di derengiya şevê de difikirî, xeyaleta tirsna a nexweşiya sorikê dema ku diket gundê ku lê dijiya, li ber wî xuya bû, ji ber vê yekê wî
:qîr kir

Ey giyan, li cihê xwe bimîne û vegere cihê ku tu jê hatî."

Divê zirarê nedî niştecihên wî bajarî ku ez lê Xwedê
".dihebînim

Giyan bersiv da, "Li gorî qanûna karmayê û ji bo bicihanîna erkê xwe yê kozmîk, ez ê tenê sê kesan bigirim,
".ne zêdetir

Parêzvan bi dilxwazî ravekirinê qebûl kir

Roja din sê kes ji ber nexweşiya sorikê mirin, û di roja sêyemîn de çend kesên din mirin, û piştî wê her roj hin gundî
.diketin ber vê nexweşiya tirsna

Bi baweriya ku ew bûye qurbanê xapandineke mezin, pîroz kûr fikirî û giyan gazî kir. Dema ku giyan xuya bû, pîroz
:ew şermezar kir û got

Te ez xapandim, Ghost, û gava te ji min re got ku tu ê"

".tenê sê kesan bibî, te rastî negot

Giyan bersiv da, "Ez bi Ruhê Bilind sond dixwim ku min

".rastî gotiye

Parêzvan got, "Te soz da min ku tu dê sê kesan bibî, lê

".nexweşiyê bi dehan can da

Giyan bersiv da: "Ey dostê Xwedê, min tenê sê heb

".girtin, yên din ji tirsan mirin

Bizanin hevalên min - bila Xwedê zanîna we zêde bike -

ku tirs di hundurê mirov de lerizînek neyînî diafirîne, wî bi awayekî an awayekî din dorpêç dike, wî bi tîlên nedîtî dipêçe ku xilasbûna ji wan dijwar e, û wî bêtir hesas dike ku her tiştê neyînî di yên din ên li dora wî de werbigire, ji ber vê .yekê ew bi pêlên nexweş dorpêç dibe

Di rewşeke wisa de, ew nexweşî, bêhêvîbûn, guman, êş,

.xemgînî û dibe ku mirinê jî tîne ser xwe

Hêza Îradeyê: Çalakkerê Kozmîk

Her tevgerê di laş de tê wateya tevgera îradeyê

Bi rêya sîstema îradeyê, enerjî bi karanîna enerjîya hîlanînê ya di mêjî de û enerjîya kozmîk a jîr a li dora laş, bi .awayekî bêkabloyî ji laş re tê şandin

Dema ku hûn westiyayî ne, hûn dikarin bi xwarin, nefesgirtina oksîjenê, vexwarina avê an şilekên din enerjîyê .bidin laş

Lê gava hûn dest û laşê xwe dixin da ku giraniyek giran

.hilgirin, hûn bi îradeyek nedîtî enerjîyê tînin laşê xwe

Dema ku hûn laş bi baldarîyek hişmend teng dikin (heta

ku ew bêyî zextê bilerize), hûn dest didin enerjîya kozmîk a .Xwedê ya ku bi aqil hatiye dayîn

Bi vî awayî em dikarin enerjî an çalakiyê di laş de

çêbikin, ne ji çavkaniyên maddî yên li derveyî laş, lê ji çavkaniya îlahî ya ku veşartî ye û hem di hundir û hem jî li .derveyî laş de heye

Ji bo gihîştina enerjîya kozmîk û sûdwerigirtina wê, divê

mirov pêşî girêdana wînda di navbera hişmendî û madeyê de, di navbera beden û giyan de bibîne. Ev girêdan dikare bi balkişandin, meditasyon û têgihîştina xwezaya rastîn a xwe û .girêdana wê bi hişmendiya îlahî ve were dîtin

Jiyan karavanek e

Gelek ji wan kesên ku par li gel me bûn niha ne li gel me

?ne, û kî dizane sala bê kî dê li vir be

Ew jiyan e, û rêwîtiya wê berdewam dike Ew karwanek e
ku em ji bo demek kurt pê re rêwîtiyê dikin
Hin ji hevalên me ketine çala windabûnê, lê gava êşên
ku ew dikişînin wan dorpêç bikin, ew ê dest bi lêgerîna rêberî
û arastekirinê ji Xudanê karwanê bikin, ku ew jî Serwerê vê
erdê ye: Xwedayê Teala

Her çend em di vê karwanê de ji hev cuda bin jî, û sir
destpêk û dawiyê dorpêç dike jî, jiyan hîn jî xwedî wateyek
.kûr e: girîngiya lêgerîna bi dilsozî ya Xwedê tîne bîra me
Ev dinya di heman demê de dikare wekî şanoyekê jî
:were şibandin

Ev jiyan çîrokeke ku ji hêla karakterekî ve tê vegotin e,"
".şev bergê wê ye û roj jî meydana lîstikê ye
Aktor ji tunebûnê nehatine. Piştperdeyek heye, û piştî ku
rolên wan diqedin, lîstikvan dev ji jiyanê bernadin, lê belê li
.pişt perdeya eterê winda dibin da ku rihetiyê bibînin
Em li vir in li gorî plana Derhênerê Şanoya Îlahî ku em
demekê li ser vê dikê jiyanê rolên xwe bilîzin û dû re jî ji cihê
.bûyerê derkevin

Em bi wateya kevneşopî ya mirinê namirin, lê belê em li
gorî rêwerzên derhênerê şanoya kozmîk, di pişt perdeya
.demê de winda dibin

Em ê car bi car li ser dikê jiyanê xuya bibin heta ku em
performansê bi ser bixin û rolên xwe li gorî daxwaza îlahî bi
.rêkûpêk bilîzin

Dema ku em performansa xwe baştir bikin û bêyî ku em
cesareta xwe winda bikin an jî destwerdanê di hûrguliyên
plana xwedayî de bikin, li gorî îradeya Rêvebir û Plankerê
Bilind tevbigerin, em êdî ne hewce ne ku dîsa biceribînin, lê
em ê bibin stûnên nemir di avahiya hebûna herheyî de,
.niştêcîhên daîmî di Padîşahiya Ezmanan de

Ew ê her û her tê de bimînin

Her kesê ku bi ser bikeve, ez ê wî di perestgeha xwe ya }
{îlahî de bikim stûnek, û ew ê careke din dernekeve

* * *

Di destpêkê de ez ji bo bibim mamoste dudil bûm, ji ber
ku şert û merc pir mezin û tirsnak in, ji ber ku divê
mamosteyek şokê amortisor be, û di kêliya ku ew aciz û
tevlihev dibe, ew nikare alîkariya wan kesên ku ji wî alîkariyê
.dixwazin bike

Mamosteyekî rastîn divê ji her kesî hez bike, mirovahiyê
fêm bike û Xwedê nas bike

Dema mamosteyê min (Sri Yuktiswar) ji min re got ku
rola min di vê jiyânê de mamosteyekî giyanî ye, min gazî
.hêza bêdawî ya Xwedê kir ku piştgiriya bide min
Dema min dest bi dersan kir, min niyet kir ku ez ne li ser
bingeha zanîna pirtûkên ku ji lêkolîna teorîk hatine wergirtin,
lê li ser bingeha îlhama hundirîn bixivim, bi tevahî dizanim
ku hêza afirîner a ku kaniyên wê qet zuwa nabin û çavkaniya
.wê qet xilas nabe li pişt hemû gotinên min e

Ew hêz di warên din de jî hatiye bikar anîn da ku
alîkariya kesên din di karê wan de bike û bi gelek awayên
.cûda

Min hişê mirovan bikar aniye da ku ronî bikim nemiriyê
Min negot, "Ji bo min bike, Xudan," lê belê, "Ez dixwazim
bikim, Xudan, û ez ji te dixwazim ku rêberiya min bikî,
"îlhama min bidî û bi destê min bigirî
Mirov dikare tiştên biçûk bi awayekî bêhempa û
bêhempa bike

Divê ew di warê karê xwe de yê herî baş be, û nehêle ku
.jiyana wî bi awayekî asayî bidome

Û ji bo pêkanîna tiştêkî kêrhatî ku kesî berê nekiriye,
tiştêkî ku cîhanê matmayî bike

Û ji bo nîşandana ku hêmana îlahî ya afirîner û nûjen bi
rêya wî û ji hêla wî ve dixebite

Divê mirov xwedî biryardarî û biryardariyeke bêdawî be
ku di rêyên jiyânê de bimeşe bêyî ku bihêle ramanên
têkçûnê û şaşiyên berê wekî astengiyan li pêşiya xwe
.bisekinin

Dibe ku jiyan tarî be, dibe ku zehmetî derkevin holê û
dibe ku derfet bêyî ku werin bikaranîn winda bibin, lê divê
şagirt ji xwe re nebêje, "Xwedê min terk kiriye û çarenûsa
."min hatiye mohrkirin

?Ma kî dikare alîkariya tiştekî wisa bide mirovekî wisa
Dibe ku malbata mirovekî wî red bike, şansê baş dikare
wî biterikîne - li gorî têgihîştina wî - û hêzên mirovî û xwezayî
dikarin li dijî wî komployê bikin, lê ew dikare, bi kerema
Xwedê û giyanê afirîneriyê yê di hundurê xwe de, hemû
êrîşên dijber paşve bixe û bi serfirazî ber bi bihuşta
."serkeftina rastîn ve bimeşe

Tew sed caran jî têk biçî, biryar bide ku tu dê li hember
zehmetiyan bi ser bikevî û tacê rûmetê qezenc bikî
Dilşikestin her û her namîne, û dilşikestin ceribandinek
demkî ye

Xwedê dixwaze ku em di jiyanê de serfiraz bin û hêza
xwe ya tevahî ya di hundirê me de nîşan bidin, da ku em
bikaribin rola xwe ya bilind li ser dikê jiyanê bi serkeftî pêk
."bînin

Li Dojehê bi Şehrezayekî re
Carekê, li qeraxên çemekî pîroz, asîtek dilsoz hebû. Wî
gelek salên jiyana xwe di kûrahiyê de fikirî, lê mixabin,
hewildanên wî encam nedan û ew ji berhevkirina berhemeke
aramiyê ya zêde kêfxweş nebû, tevî hewildanên wî yên di
."lêgerîn û lêkolîna razên jiyanê û çavkaniyên bextewariyê de
Her çend hevalê me her dem bi atmosfereke bihuştî ji
aliyê dîmenên xweşik, giyanên diloan, pirtûkên hêja û
çemberên bîranînên pîroz ve dorpêçkirî bû jî, dîsa jî hişê wî li
ser awayên herî guncaw ji bo dizîn û zirarêdayîna mirovan
."difikirî

Ew raman ji destê wî der bû û xuya bû ku ji sedemên
karmîk ên kevînar derdikeve. Her ku wî hewl dida wan
ramanên nexwestî ji holê rake, ew bêtir êrîşî hişê wî dikirin,
."aramiya wî têk dibirin û aramiya wî didizîn

Di dawiyê de, wî soz da xwe û got: "Ez ê dua û lavayan
bidomînim, û ez ê nesekînim heta ku ez ji van ramanên
acizker ên ku di dema meditasyonê de li kêleka aramiya min
".dixin, azad bibim

Saetek derbas bû, dû re du, û ramanên xerab mîna
tofanekê hatin bîra wî, li avahiya hizirkirina wî xistin û bi
.tundî ew hejandin

Di dawiyê de, piştî sê saetan hewldaneke dijwar,
ramanên acizker ji nişkê ve ji hişê wî winda bûn, û li şûna
wan, wî di dîtiniyek xweşik de pîrozekî Xwedê yê bi goşt û
.xwîn li ber wî rawestiya dît
Pîrozê geş ne tenê zindî xuya bû, lê di heman demê de
:bi nermiyeke bêhempa axivî û got

Kurê min, di enkarnasyona te ya berê de tu dizekî"
profesyonel bûyî ku ti xema wî ji bilî xistina kesên din û
dizîna milkên wan tunebû. Lê demek kurt berî mirina te
wijdanê te şiyar bû û te biryar da ku xwe rast bikî û soz da
xwe ku tu dê tevgera xwe ya şermok biguherînî û rêya
qencyê bişopînî. Ji ber vê sedemê tu bi biryardariyeke giyanî
ya xurt ji bo bibûna mirovekî baş di vê jîyanê de ji dayik bûyî,
lê dîsa jî te ramanên xirab jî anîn ku di enkarnasyona te ya
".berê de navenda jiyana te bûn

Mixabin kurê min, tu di van demên pîroz de dijî, bi"
hevalên baş, çemberên bîranîn û hizirkirinê dorpêçkirî, lê tevî
van hemûyan, tu di dojeheke fikarên psîkolojîk û ramanên
".wêranker û aloz de dijî

:Piştî bédengiyekê, Serleşker axaftina xwe berdewam kir
Ji ber vê yekê, li gorî qanûna gerdûnî, û ji ber ku we di"
vê enkarnasyonê de ji bo sûdwergirtina ji derfetên giyanî yên
berdest ji we re çêtirîn xwe nekiriye, heya ku hûn niha
hewlên xwe yên meditasyonê du qat nekin, di dema mirinê
:de hûn ê neçar bimînin ku di navbera du tiştan de hilbijêrin
Yan bi deh bêaqil re li bihuştê bijî, yan jî bi yek zana re"

"?li dogehê bijî, tu kîjanê tercîh dikî
:Şagirt bêyî dudilî bersiv da

Ey dostê Xwedê, ez tercîh dikim ku bi yek zana re di"
dojehê de bijîm, ji ber ku ez ji ezmûna xwe dizanim ku deh
bêaqil ji bihuştê dojehê çêdikin, lê ez bi dilê xwe bawer dikim
û bi rastî dizanim ku eger ez bi yek zana re bim, heta li binê
dinyaya binê erdê jî, ew ê alîkariya min bike ku dojehê
".veguherînim bihuştê

Azadiya xeyalê

Gelek kes difikirin ku divê ew rojê sê caran goşt bixwin,
hinên din jî bawer in ku divê ew tenê sebze û gûzan bixwin û
heke ew parêza xwe hinekî cûrbecûr bikin, ew ê nexweş
!bikevin

Baweriyên weha cureyekî koletiyê ne. Divê mirov rê
nede ti adetên jiyanê ku wî sînordar bikin, lê divê xwedî
şiyana guhertina adetên xwe li gorî tiştên ku aqil pêşniyar
.dike û tiştên ku rast ferman dikin be

Divê em fêr bibin ku bi awayekî rast bijîn, bi karanîna
hêza hilbijartina azad, bi zanîna saxlem ve werin ajotin û
.rêberîkirin

Divê mirov bikaribe şevê li ser doşê nerm û
.şeveke din jî li ser erdê bi heman rehetiyê razên
Ew revîna ecêb ji astengiyên adetê ew azadbûn e ku
aqilmend banga wê dikin

Hin kes bawer dikin ku azadî ew e ku mirov her tiştê ku
jê hez dike bike, û ev ew tişt e ku ez jê re dibêjim azadiya
.xeyal û xwestekê

Ji ber têgihiştineke xelet li ser xwezaya rastîn a azadiyê,
hin dê û bav zarokên xwe dikin koleyên adetên xwe bi rêya
.guhdana daxwazên wan bêtir ku ferq bikin

Li ser vê bingeşê, zarok bi wê baweriyê mezin dibe ku
heta ku xwestekên wî pêk werin, ew ê bextewar bimîne û
.armanca jiyanê têrkirina xwestekan e

Lê paşê ew fêr dike ku hatiye xapandin. Cîhana li
derveyî malê bi tevahî ji ya ku wî di hundurê malê de dîtîye û
.pê re hîn bûye cuda ye

Têrkirina her kêfa jiyanê ne hêsan e! Dibe ku yên din di
nav hewldana xwe ya bêsebr de wî bidin aliyekî da ku tiştê
ku ew dixwaze bi dest bixin, û ew jî, ji bo ku xwestekên xwe
bicîh bîne û bigihîje xwestekên xwe, dibe kevir û dilreq,
bawer dike ku têrkirina xwestekên laşî armanca dawîn a
.mirov e, piştrast e ku ev dinya her tişt e
Divê dê û bav zarokên xwe bi îradeyek xurt û biryarek
saxlem perwerde bikin da ku ew bikaribin di cîhanê de bêyî
ku bikevin bin bandora adetên wê yên xirab, rêya xwe
.bibînin

* * *

Em ji Xwedê re ji bo diyariya her salek nû û ji bo hêvî û
sozên pêkanîna ku ew ji me re tîne pesnê wî didin û şikir
.dikin

Ji bo girêdana bi Xwedê re, ji bo pêkanîna guhertinên
ecêb di jiyana kesên û di şert û mercên cîhanê de, û ji bo
pêkanîna aştî û biratiya mirovan, hêzek ji lavakirina dilsoz û
.ji dil mezintir tune

Em ji Xwedê dua dikin ku duayên takekesî yên dilsoz,
têgihîştinên bilind û zanîna zêde bibe hêzek giyanî ya pîroz
.ku guhertinek rastîn li ser erdê çêbibe

Ey Xudan, me pîroz bike, da ku em bi ronahiya te û
çirayên ronîker ên te li ser rêyan rêberiya me bikin, û da ku
em evîna te di dilê xwe û dilê yên din de şiyar bikin, û
meşaleyên ronahiya zindî hilgirin û jêhatîyên xwe di tiştê ku
.te xweş dike û sûdê dide mirovan de bikar bînin
Alîkariya me bike ku em xwe bikin rêyên ku enerjiya te
ya kozmîk û ronahiya rêberiya te bi wan re biherike da ku
alîkariya yên din bike û bêbextî û êşa wan sivik bike, ji ber ku
bi saya te em xwedî hêz in ku alîkariya mirovahiyê û xwe
.bikin

Em pîroz in, ji ber vê yekê em dikarin bi kesên ku êş
.dikişînin re hevxiyê bikin

Em raman û niyetên baş li çaraliyê cîhanê belav dikin
Bila aştî û biratî bibin ezmûnek jiyanî

Ji gotinên mamoste Paramhansa Yogananda

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyane de gilê dikan, her çend di rastiyê de ew dev ji gelek tiştên heja berdidin, yek ji wan aramiya hişê ye jî, û carinan ew heta xwe jî ji bo .pereyan feda dikan, ku dibe sedema zirar û windabûnê

Xwe radestî Xwedê bikin û hûn ê bibînin ku jiyana we
bûye mîna melodiyeke rîtmîk a xweşik

Bala xwe ji vê dinyayê ber bi Padîşahiya Xwedê ya mezin a ku di hundirê we de ye ve bizivirîne

Di keştiya aramiyê de tu dikarî ber bi wê cîhana li
derveyî xeyalên me ve biçî ku tê de kaniya îlahî bînavber ji
kûrahiya dil û giyan diherike

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di şanoya jiyane de
rola xwe bi awayekî bilîzim ku dilê te xweş be, çî ez lawaz
bim çî bihêz bim, nexweş bim çî saxlem bim, navdar bim çî
nenas bim, dewlemend bim çî xizan bizanim ku tu ji min hez
.dikî û tu qet dev ji min bernadî

Dewlemendî dikare ji mirovekî were standin, an jî ew piştî çûyîna wî/wê ji vê dinyayê jê were standin, û ew nikare wê bi xwe re bibe. Nirxa wê ya rastîn ew e ku wê li ser kirinên sûdmend xerc bike û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê .mirov razî bike, ji xwe û yên din re bextewariyê bîne

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetiya xwe difikirin, pêdiviyên yên din ji bîr dikan an paşguh dikan, di rastiyê de xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe para wan. Ew kesên ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe dispêrin dewlemendiya xwe, di jiyana xwe ya piştî mirinê de ji xwe re

serfiraziyê naynin, lê bi xwestek û hewesên dewlemendan re xizan çêdibin. Lê ew kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe bi yên din re parve dikin, li her derê ku diçin, qencî û pîrbûnê .dikişînin

Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin, hûn ê bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we nahêle û hûn ê ne hewceyî tiştekî bin. Divê em ji bîr nekin ku jiyan me rasterast ji hêla Xwedê ve tê domandin û dema ku em fêm bikin ku hişê me, îradeya me û çalakiyên me hemî bi Xwedê ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin, wê hingê em ê rêberiya rasterast ji Wî bistînin û em ê fêm bikin ku jiyan me bi jiyan Wî ya bêdawî re yek e

Meditasyon îspatê hebûna Xwedê peyda dike Dema ku pêlên hestan ji gola hişê paqij dibin, bextewariya îlahî ji giyan derdikeve. Ev bextewarî jixwe di giyan de heye, lê ew .veşartî ye

Ey Xudan Ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî tiştên biçûk bi dest bixim û dû re jî ber bi destkeftiyên .mezintir ve biçim

Her çiqas hemû armancên madî pêk werin jî, ew tenê bextewariya netemam dide - û bi dîtina Xwedê ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê kifş bikim û ew qet di nav baxçe û çîmenên herdem kesk ên giyan de naqede û .diherike

Xanî: Meydana Serkeftinê

Eger mirov jiyan xwe li dû heyecanekê derbas bike, ew ê qet tama bextewariya rastîn nebîne. Divê mirov bi hêsanî bijî û bi rehetî nêzî jiyanê bibe. Ji bo mirov tê pêşniyar kirin ku dem bi tenê derbas bike, car caran li ser kiryarên xwe bifikire û aştîya hundirîn pêk bîne, ku şîfa, nûjenî û hêza nû .tîne

Eger tiştên ku bala mirov dikişînin bi berdewamî hebin û handerên din hestan bombebaran bikin, di encamê de demar dê zirarê bibînin, gelek enerjîya girîng dê were xerckirin, û

giyan dê xwe di tengezarî û xemgîniyê de hîs bike. Wekî din,
divê mirov zêde bi sererastkirina yên din re eleqedar nebe ;
berevajî vê, divê mirov berî ku hewl bide yên din sererast
.bike, xwe sererast bike

Bila were zanîn ku mal meydana şer a herî mezin e.

Mirovek ku di mala xwe de milyaket be, dê li her derê
.milyaket be

Şîrîniya deng û aramiya ku ji reftara esil tê pêşniyarkirin,
.li malê ji her deverê din bêtir pêwîst in

Çawa ku tarîti li cihê ku ronahî dibiriqê nikare bimîne,
divê tarîtiya nexweşiyê jî winda bibe dema ku ronahiya
Xwedê di şaneyên laş de dibiriqê, û kêmkirina hene ku vê
.rastiyê fêm dikin

Dema ku mirov xwestekê xurt ji bo başbûnê hîs dikin,
ew bi dilên tengav an jî bi hestek bêhêvîtiyê dua dikin,
difikirin ku Xwedê guh nade duayên wan an na, an jî ew dua
dikin lê li bendê namînin da ku bizanin ka duayên wan
.gihîştine Xwedê an na

Çawa ku mirov nikare bi wergirekî xirab guh bide muzîka
ku bi hewayê tê weşandin, mirov nikare bi amûrekî derûnî yê
ku bi tirs, fikar û her cûre fikar, guman û nezelaliyê xera
dibe, lerizînên tenduristî, hêz û şehrezaiyê yên ku ji Xwedê
.derdikevin bibihîze

Bila em di demên hewcedarî û serfiraziyê de, di nexweşî
û tenduristiyê de, di tariyê û ronahiyê de, û di hemû şert û
mercan de te bi bîr bînin û spasiya te bikin. Bila em rojên
başiyê yên ku te dane me bi spasdariyê bi bîr bînin. Alîkariya
me bike ku em çavên baweriyê vekin da ku em ronahiya te
.ya pîroz, ku hemû nexweşî û nexweşîyan qenc dike, bibînin
Ez kaptanê keştiya ramanên baş, niyeta baş û çalakiya
berhemdar û sûdmend im, ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve
bibim, her tim çavên xwe li ser gerstêrka geş a aştiyê di
.asîmanê kûrahiya fikirîna xwe de digirim

Ez ê jêhatîyên xwe yên ramana afirîner bikar bînim da
ku di her tiştê ku ez dikim de biserkevim. Xwedê dê alîkariya
.min bike ger ez jî hewl bidim alîkariya xwe bikim
Îro ez ê baxçeyê jiyanê bi hewildanek nû biçînim û bi
tovên şehrezayî, tenduristî, razîbûn û bextewariyê biçînim.
Ez ê tovan bi bawerî û baweriya xwe av bidim û ez ê li benda
bereketa Xwedayê Teala bimînim ku berhemeke dadperwer
bide min. Her çend ez berhema ku tê hêvîkirin neçînim jî, ez
ê ji bo aramiya hişê ku ji hewildana ji bo kirina çêtirîn tiştê ku
.ez dixwazim tê, spasdar û şikirdar bimînim
Ez ê spasiya Xwedê bikim ku ez dikarim bi kerema Wî
hewl bidim heta ku ez biserkevim. Û ez ê spasiya Wî bikim
dema ku ez bigihîjim xwesteka herî mezin a dilê xwe. Ez ê
hewl bidim ku tenê kirinên hêja û hêja bikim, li dû razîbûna
.Xwedê bigerim

Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
xerabiyên vê dinyayê. Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî
xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerê jiyanê û têkoşîna
bûyeran de bi îsrar û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê
bi wî re ye, wî ji zirarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi
vî awayî, tirs ji dilê wî winda dibe û piştrastî, parastinek ku
.nayê ferzîkirin, digire nav xwe

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û
baweriya bi edalet, şehrezayî, dîlovanî, evîn û hebûna Wî ya
.li her derê

Tirs hêza derûnî ya mirovan ji mirovan mehrûm dike,
hişê wan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil xirab dike. Wekî
din, tirs dikare bibe sedema aloziyên laşî û nexweşiyên
derûnî. Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û dorpêçiya derûnî,
divê ew piştrast be ku ew di parastina Xwedê de, yê ku her
tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keleha Wî ya neşikestî
.de ewle ye û di nav dîlovanî û lîstîna Wî de ye

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji nexweşiyê an xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku li cem Wî digerin biparêze. Ji bo parastinê rêyek parastinê ya bi bandortir tune. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî tevgerîna bêaqil li hember dijwarîyan. Berevajî vê, çi dibe bila bibe, divê mirov ji xwe re piştrast bike ku tenê Xwedê dikare di rewşên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov .bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

Dema ku zehmetî wek lehiyê dadikevin, divê em nehêlin ku ew îradeya me felç bikin an jî vîzyona me ya zelal û nêzîkatiya me ya aqilmend û mentiqî tarî bikin. Berevajî vê, divê em baweriya xwe bi Xwedê û hesta xwe ya xwerû ya rast û xelet biparêzin, û hewl bidin ku rêyek ji vê derkevin bibînin. Bi alîkariya Xwedê, em ê wê bibînin. Di dawiyê de, tişt dê baştir bibin ji ber ku hêz û mûcîzeyên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî ne. Ew kesên ku neçarbûna şert û mercan qebûl nakin û li şûna wê hewl didin ku bi aqil û baweriya xwe derbasî perdeyê bibin, dê derî ji bo wan vekirî .bibînin - deriyek ku her destê bawermend lê dixe

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyane de dimeşin. Xwedê di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdî û demkî re derbas dibin

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,

malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve, .dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk bername bike, ew dibe mîna tomarvanekî dimeşe, gotinên pêşyan û hevokên bilind dubare dike, û yên din jî wan wekî zana û zana dibînin. Lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt kirin, û ne jî bi destkeftiyên giyanî re li hev tê. Ev celeb rewşenbîrî an rewşenbîrî "xwe" bi hişê hestî ve girêdayî dihêle, ku ew bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e. Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û tê pêşniyar kirin ku meriv dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin winda neke, da ku meriv xwe di nav daristanek rewşenbîrî ya .qelew de winda neke, nikaribe ji qada teoriyê derbas bibe

Ev pêvajoya dê nebe sedema zanîna rastiyê ji ber ku rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê rêbazê .dişopînin, bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî dibin

Eger kesek şiyane xwe yên derûnî tenê ji bo bidestxistina pere û milkên madî bikar bîne, hişmendiya wî/wê dê bikeve cîhana madî û di nav tevliheviyên bêdawî de asê bibe. Ji ber vê yekê, mirovên aqilmend dibêjin ku divê mirov hemû şiyane derûnî yên ku Xwedê daye wî/wê ji bo peydekirina tiştên demkî terxan neke, da ku ew xwe di labîrenta materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînorkirin û astengiyên nehewce neafirîne. Di şûna wê de, divê ew şiyane xwe yên derûnî bikar bînin da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixin û hewl bidin ku şiyane xwe yên exlaqî pêşve bibin da ku di navbera rast û xelet de, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev cuda bikin. Dema ku ew têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixin, ew ê karibin Xwedê di

hundurê xwe de hîs bikin û rastiyên giyanî yên ku li pişt
perdeyên zirav ên materyalîzmê veşartî ne, tespît bikin. Ev
.rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê her gav di jiyana me de
pêşî bigire. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
girêdana domdar û ji dil bi Xwedê re ye, ku bi rêya wê hûn ê
bi xwe veguherînek ecêb û erênî bibînin ku dê bandorek kûr
.li we bike

Dema ku mirovek dixwaze pêşangehekê bibîne, an cilên
nû an otomobîlek nû bikire, ma ne rast e ku hişê wî/wê her
dem mijûl e? Di derbarê wan mijaran de û çawaniya
bidestxistina wan an bidestxistina wan de? Ew ê heta ku
daxwazên xwe pêk neyne, rihet nebe, û ew ê bê westan ji bo
.bidestxistina wan daxwazan bixebite

Bi vî awayî, divê hişê mirov bi hizirkirina li ser Xwedê
mijûl bibe û wê demê hemû xwestekên biçûktir wê
veguherin xwestekê xurt ji bo hîskirina Xwedê û
.ragihandina bi Wî re

Dema ku hiş ji Xwedê re fısıltandinek ji dil û germ dibêje,
Ji kûrahiya giyanek bêrîkirî derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire, û bersiv dê were, û
kêfxweşiyek mezin bi xwe re bîne

Fisipandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixê, heta ku hêza te
.ya têr ji bo gihîştina armanca xwestî tune be

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştekî bes dibe ku ew tişt pêk were, ji ber ku qanûna îlahî
.ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin dixebite

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine

bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de .xwe nîşan dide

Nehêniya mezinbûnê

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêma bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her .êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne, wê vediguherîne pola xweşik, bihêz û piralî. Aqilmendîya ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê diafirînin bi rastî jî ecêb e. Jiyan me paqij dike, xwezaya me ya bingeîn vediguherîne hêmanên hêja, dihele ku em bi giyanên paqij mîna gewheran, bihêz mîna pola, lê dîsa jî nerm û berxwedêr .bijîn, bêyî ku di bin zextên dijwarî û zehmetiyê de bişkên

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên wan dibînin, dîtina wan me dixe nava hesreta dûrxistina kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de vedişêre, tişteke nehatiye desteserkirin, mîna dûmana neynikekê. Kirînen bi êş ên yê din divê di me de xwesteka baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da ku em bibin xwediyan hewesên xwe yê bêserûber, ne .koleyên wan

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekê ecêb in, xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê

herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê
.bikin

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji
ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji bo yên din
xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas girîngtir e ku ew rojane bi
xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku
kifş bikin ka çi di bin rûyê birîqok de ye! Ji ber ku her tiştê ku
ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji xweya hundurîn digire. Û
tişteke neynika paqij a giyan wekî xirabûnên psîkolojîk ên
wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku
hewl dide xwe ji van pêkhatayan rizgar bike, ku ji xwezaya
giyan re xerîb in, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji
.hundur derkeve

Bi rêya analîzê, em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan
sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin,
yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî
.rêyên giyan asteng dike

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re
rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya
xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret,
obsesyonên hestiyarî, ajîstasyona sivik a bi tayê û kansera
psîkolojîk ku şiyane derûnî felc dike, hişê dagir dikin.
Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di
nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê
.derdikevin û belav dibin

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyan mirovên
mezin bi bîr bin. Rast e ku em mirov in, lê Xwedê hêzên
bêhempa dane me ku em kêmkêmk bikar tînin. Ji ber vê yekê
çima em ji tirsê pîrbûnê, nexweşî û xemgîniyê bitirsin? Divê
em çi ji destê me tê bikin da ku lîstikê laşê xwe bikin, lê

divê em nekevin bin bandora tirsan an jî xwe di bin komên
.nezaniyê de veneşêrin

Laş ne tevahiya mirov e

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em
difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê
.wê birevin

Bahozên xerabiyê bê guman wê bibarin, lê em dikarin li
ser bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilind bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin
tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne,
.û divê em vê rastiyê ji bîr nekin

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij,
xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingeh de
.azad î. Hêza îradeyê her tim azad e

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê
karmayeke baş ji bo te biafirîne, lê piraniya mirovan
naxwazin biguherin û hewl nedin, ji ber vê yekê ew li hember
.zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, ji ber ku
mirov bi xwestekên xwe ve girêdayî ne, û ji ber vê yekê
kiryarên wan bi tevahî nikarin wekî azadî werin binavkirin.
Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên
xwe yên berê kontrol bike, ku bê guman dê li pey wan werin,
ger ew îradeya xwe çalak bikin û wê ji bo kirinên baş û
sûdmend bikar bînin. Ger hûn kiryarên xwe bi aqil û îradeyê
bikin, hêzên kiryarên we yên xelet ên berê dê qels bibin û
.adetên ku ji kiryarên we yên baş derdikevin dê xurt bibin

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên
nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest,
em demkî îradeya xwe ya azad wînda dikin. Her wekî ku
Rojhilatî di bin adetên kevînar de ne, Rojavayî jî di bin adetên
nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û pê ve
.girêdayî dibin

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî
di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê
de (di jiyaneke berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi
kar anîne û bi vî awayî di vê jiyandê de ew rewş anîne serê
.xwe

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li
ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê
Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, û dema ku em bi
rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin bi alîkariya Wî ya
.îlahî, di her kêliyê de, tiştê ku divê em bikin, bi dest bixin

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa xwest ku
şîretan li ser xwe-pêşvebirinê bide wî, wî got: Ger tu dixwazî
werî hezkirin, bi hezkirina kesên ku hewceyê evîna te ne dest
.pê bike

Û eger tu ji yêrî din hêvî dikî, ji wan re dilsoz û dilsoz be
da ku ew jî ji te re rast bin

Eger tu dixwazî rê li ber kiryarên xerab û hîlekar ên yêrî
din bigirî, nehêlî xapandin bikeve nav ramanên te, û bi
.awayekî ku zirarê bide yêrî din tevnegerê

Eger tu dixwazî yêrî din bi te re hevxem bin, bi
nîşandana hevxemiyê li hember wan dest pê bike, nemaze li
.hember kesên li dora te

Eger tu dixwazî yê din rêzê li te bigirin, divê tu jî rêzê li
hem ciwan û hem jî mezinan bigirî

Eger tu ji yê din aştiyê dixwazî, divê tu jiyanekê tijî
aheng bijî

Eger tu dixwazî xelk olperest bin, xwezaya xwe ruhanî
nîşan bide û bihêle ku yê din hîs bikin ku tu modelê baş î û
ew dikarin xwe bispêrin te û baweriya xwe bi te bin

Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yê din nîşan bidin.
Yek ji taybetmendiyan baş ew e ku hûn pêşî wê di jiyana xwe
de nîşan bidin, û hûn ê bibînin ku mirov dê bi heman awayî
bertek nîşanî we bidin

Eger tu bikaribî deverên di jiyana xwe de yê ku
hewceyê başkirinê ne bêtir bêhêvîbûn an pêşxistina
kompleksa kêmasiyê destnîşan bikî, û eger tu bi berdewamî
li ser baştirkirina karakterê xwe bixebitî, wê hingê dema ku
tu li ser vê yekê derbas dikî dê ji dema ku tu bi hêviya ku
yê din xwe baştir bikin winda bikî pir berhemdartir be.
Nimûneya te ya erênî û reftara te ya baş ji xwestek, hêrs û
gotinên te bi tenê hêzek mezintir heye ku yê din
biguherîne

Ey Xudan, tu çavkaniya hemû qencî û çavkaniya hemû
hêzê yî. Pîroz bike me da ku em nîmetên te yê li ser me di
tenduristiyê xwe, armancên xwe yê rawêşanbînî û îfadeyên
xwe yê giyanî de nîşan bidin. Tu şewqa di stêrkan de, enerjî
di atoman de, diloanî di dil de û bedewiya di rastiyê de yî.
Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind,
şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya bêdawî tijî bikin

Ya Xudan, bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyane û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî. Me
ji nezane û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila

lehiya şehrezayiya te hemû bermahiyên jiyanê û kavilan ji
.jiyana me dûr bixe

Ey Xudan, perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin biqetîne.

Bila em te wek ronahiyek ewqas geş bibînin, mîna rojên
bêhejmar li ser asoyê jiyanê me. Bila em te wek hêzek
herdem nûjen hîs bikin ku ramanên me îlham dide, giyanên
.me xwedî dike, laşên me diparêze û xewnên me pêk tîne

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima. Ji hebûna xwe li ser vê
erdê, ew bawer dikin ku armanca jiyanê bicihanîna
xwestekan e, bi destxistina pêdiviyên jiyanê, lêgerîna kêf û
.evîna mirovan, û di dawiyê de teslîmbûna bangvanê dawî ye

Mirov jiyanê xwe wek bernamesaz bi meyl û xwestekên
taybetî yê ku di demên berê de nehatine bicîhanîn dest pê
dikin. Ê ew hewl didin - bi wê îradeya hindik a ku ji wan re
maye - Bi teqlîdkirina xwestek û kiryarên yê din, heke ew bi
karsazan re têkilî daynin, ew dixwazin bibin mîna wan, û
heke ew bi hunermendan re têkilî daynin, huner ji bo wan
.dibe her tişt

Xwedê dixwaze em di vê dinyayê de pratîk bin. Wî
birçîbûn daye me ku ji me hewce dike ku em ji bo têrkirina
wê bixebitin, lê tenê lêgerîna xwarin, stargeh, pere û milk tê
.vê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya xwe ji bîr dike

Rast e ku divê em ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe
bixebitin û hewl bidin ku bigihîjin armancên xwe yê rewa, lê
berî her tiştî, divê em dilê xwe ji Xwedê re vekin û di her tiştê
ku em dikin de rêberî û pesendkirina Wî bigerin. Wê hingê
em ê bê guman di dibistana jiyanê de biserkevin, ji ber ku
em ê rêberiya xwe ji Rêvebir û Pêşkêşvanê Bilind bistînin ku
dizane em çi hewce ne û çi ji bo me çêtirîn e. Ji ber vê yekê,

divê em baweriya xwe bi Wî bînin û teslîmî îradeya Wî ya jîr
.bibin

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku bextewariya hundirîn a giyan bi qatek stûr a
kêfên hestiyarî yên demkî ve tê tarîkirin, şewqa zêrîn a giyan
tarî dibe, û şiyane zelal ên giyan di pişt tîrbûna madeyê de
têne veşartin. Dema ku hişê mirov ber bi çavnebarî û
hesûdiyê ve tê kişandin û di nav ewrên tirs û fikaran de tê
pêçandin, mirov dibe bêbext, belengaz û têkçûyî. Lê dema
ku mirov heman balê ber bi evîn, aşî û ahengê ve dibe,
.mirov bextewariyek kûr dijî

Giyan bextewariyê hîs dike dema ku ji xwestekên laşî
yên bi êş û bêbextiyê re tevlihev dibe ber bi erdemên zelal
.ên giyan ve, yên ku tijî kêfxweşiyên bilind in, vedigere

Eger giyan bi tevahî bikeve nav kêfên dinyayî yên qirêj,
ew ji lêgerîna kêfên bilindtir bêxeber dibe û nikare kêfên
giyanî biceribîne. Gelek kes dikarin bibêjin ku dev ji kêfên
madî berdan hema hema ne gengaz e di vê dinyayê de an jî
di dema jiyana di nav mirovên ku ramanên wan tenê li ser
mijarên madî dizivirin de. Lêbelê, ji mirovê asayî ne hewce
ye ku dinyayê terk bike û ji bo dîtina aramî û aştiyê vekişe
çiya û daristanan. Berevajî vê, divê ew di vê dinyayê de
bimînin bêtî ku rê bidin herikînan wê yên bihêz wan bibirin,
da ku ew ji hêla pêlên aloz ên vê jiyane ve neyên serûbin
.kirin

Divê mirov li hember derdora xwe neyînî nebe, û di
heman demê de divê nehêle ku materyalîzm çavên wî kor
bike, da ku têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî winda
neke û nikaribe kêfên bextewariyê tam bike û roniyên îlahî
.bibîne

Jiyan, bi cewher, pêkhate û armancên xwe, têgihîştina
wê pirsgerêkek dijwar e lê çareserkirina wê ne ne gengaz e, û

bi ramana me ya pêşverû, em her roj hin ji razên wê çareser
.dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast di vê
serdemê de hatine avakirin bê guman balkêş in, û vedîtînin
ku zanist tîne dîtinek zelaltir dide me ka jiyan çawa dikare
were baştir kirin. Lê tevî hemî amûr, îcad û stratejiyên me,
em hîn jî wekî kuklayên di destên çarenûsê de xuya dikin, û
rêya li pêşiya me hîn dirêj e berî ku em ji kontrola xwezayê
.azad bibin

Bê guman, jiyanê di bin dîlovaniya xwezayê de ne azadî
ye. Dema ku em hîs dikin ku em qurbanîyên lehiyê, bahozên
sor, an erdhejan in, an jî dema ku bûyer bêyî sedemek
mantiqî hezkiriyên me yên nêzîkî dilê me ji destê me
dîrevînin, hişê me yê bi coş bi hestek bêçaretîyê ve girêdayî
ye. Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye û em nekarîne li hember şert û mercên dijwar
serbikevin. Ji ber ku tevî hemî hewildanên me yên ji bo ku
em jiyanê wekî ku em dixwazin bikin, hin şert û merc dê her
gav li ser vê sehneya dinyayê xuya bibin, û bûyer ji hêla
hişek bihêz ve tîne rêve kirin ku em hindik dizanin, bi tevahî
serbixwe ji raman û îradeya xwe dixebitin. Ya herî baş ku em
.dikin bikin ev e ku em bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin, lê kê tovê yekem
afîrand? Em nanê ji ard hatiye çêkirin dixwin, lê kê şiyana
helandina wê daye laşê me? Û em çawa xwarinê
?vediguherînin xurek

Di her quncikekî jiyanê de xuya dike ku destekî îlahî yê
bêhempa heye. Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve
bibin, û bi hemû misogeriyên ku me hene, em nizanin kengê
dil dê dev ji xebatê berde. Ji ber vê yekê, pêdivî bi wêrekî ku
em xwe bispêrin hêza îlahî ya bilind û xwe bispêrin eziya xwe
ya bilind, ku ji wê hêza hertîştî derdikeve, ku em li gorî wê
.hatine modelkirin

Divê em xwediye baweriyek bê pozbilindiyê bin, û bi
bawerî li ser rêyên jiyanê bimeşin

Bê panîk û lerizîn, û bê êş û girtinê

Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û kontrolkirina
leza berteka mirovan ji bo pêşxistina kesayetiyek hevseng û
.dorfireh girîng e

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa kêmasiyê,
.şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine eşandin,
ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên wî/wê hişyar
dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr. Ji ber hestên
birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve. Lêbelê, hin kes
xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe ne, ji ber vê yekê
nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa dijwar a di hundurê wan
de xuya nakin. Yên din hêrsa xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di
masûlkeyên çavan û îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi
.bersivên devkî yên tûj û kodkirî, diyar dikin

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê tevlihev
dike û bêîstîqrariyek nexwestî diafirîne ku bandorek neyînî li
.ser yên din dike

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were pêşxistin
ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û dûmana stresê ji
holê rake. Kesên ku wiha bikin dê bibin xwediye çarenûsa
xwe û dê ji aliyê kesên li dora xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê
.werin xelat kirin

Hestiyariya zêde taybetmendiyeke e ku piraniya mirovan
parve dikin, û dema ku ev hesta neaqilane geş dibe, ew
têgihîştinê kor dike û çavên şehrezayiyê tarî dike. Ya xerabtir

jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî
!xelet be

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê kirin, ew bi xwe re dilo van bin, û ku dilo vaniya li xwe hinekî rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir .dibe

Mirovekî pir hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir caran, kes sedema tengahiya xwe an jî cewherê gazindên xwe nizane, ev yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser heqaret an rexneyên têgihîştî tiştek nayê bidestxistin. Gelek çêtir e ku bi analîza objektîf û xwekontrolkirinê sedemên bingeîn ên vê .hesasiyeta zêde çareser bibin

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê yekê, divê bi aqilmendî, bi mentiqî û bi îradeyek xurt pê re .were çareser kirin

Ez bi dijwarî dixebitim ku xizmeta her kesî bikim, lê gava ez ji bo hizirkirinê vedikişim tenêtiya xwe, ez nahêlim kes hizirkirina min têk bibe. Tiştên din dikarin li bendê bin, lê divê hevdîtina min a rojane bi Xwedê re neyê paşguhkirin an .jî ji nedîtî ve neyê hiştin

Berî ku hûn her çalakiyekê bikin, bisekinin û bi baldarî li ser encam û bandora wan li ser hiş, beden û giyanê xwe bifikirin. Kirinên ku ji ber mecbûrîyê têne kirin ne azadî ne, ji ber ku kiryarên ku li dijî qanûnên aheng û pêşketinê ne, dê kesane sînordar bikin. Berevajî vê, kiryarên ku bi têgihîştinê .û li gorî wijdanê têne pejirandin, baş in û azadiyê tînin

Dema ku te biryar da ku tişteki baş bikî, an jî ji kirina
tişteki xirab dûr bisekinî, û tu bi wê biryarê ve girêdayî bî û li
.gorî wê tevbigerî, bizanibe ku para te ya azadiyê pir e

Xwedê dixwaze ku em azadiya hilbijartinê ya ku ji me re
hatiye dayîn bikar bînin da ku li Wî bigerin û Wî bibînin, lê ew
.naxwaze Xwe li ser me ferz bike

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were çalakkirin û xwedîkirin. Bêyî wê xwestekê,
.jiyan ne nirx û ne jî tama wê heye

Bila têgihîştina te ya giyanî rêberiya ramanên te bike û
serkeftin dê li pey te be li her derê ku tu herî

Ez dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê
xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tiştê xwe ji Xwedê re
.terxan dikim

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Li pişt vê erdê cîhanên bêdawî hene ku em ê dîsa bi wan
kesan re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her û her
.terikandine

Ev jiyana dinyayî her diguhere, xemgînî li pey xemgîniyê
tê, xeyal li ser xeyalan. Ev xeyala ku li çola hişmendiya me
xuya dibe, divê wînda bibe, û divê em xweya xwe ya rastîn ji
.bin perdeyên qelew ên madeyê şiyar bikin

Hewl nede hêviyên xwe li ser vê jiyane ava bikî.
Garantiya te li ku ye? Tu tenê wê demê ewle yî ku xwe
.dispêrî zanîna Xwedê

Cewhera giyan wek zêrê kevînar ê di bin axê de veşartî
ye. Dema ax jî zêrê tê derxistin û bi ava hizirkirinê tê şuştin,
.ew bi paqijî û zelaliya tam ji nû ve dibiriqe

Ya Xudan, bila em bibînin ka çi baş e, ramanên saxlem
bifikirin û bi kesên xwedî exlaqê baş re hevaltiyê bikin.
Alîkariya me bike ku em li ser te bifikirin û li te bifikin, ey tu
yê ku çavkaniya hemû rastdariyê û çavkaniya hemû qencyê
.yî

Azadî ji qelsiyê

Baştirîn rê ji bo derbaskirina lawaziyê ew e ku meriv dev
ji fikirîna li ser wê berde; wekî din, fikra lawaziyê dê
hişmendiya we dagir bike û serdestiya xweya hundurîn bike.
Dema ku em ronahiyê bînin nav xwe, tarîti dê winda bibe
.wekî ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî dikeve şikeftekê ku bi hezaran salan di
tariyê de hatiye pêçandin, tarîti di cih de winda dibe. Bi
heman awayî, qelsî û xeletî winda dibin dema ku em dihêlin
ronahiya Xwedê bikeve hişê me, û tarîtiya nezanîne nikare
.bimîne. Ev felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşxistin bê feyde ye. Çerxa jiyane qet ranaweste, û
rojên jiyana me zû derbas dibin. Her deqeyek ku em bi
awayekî zelal difikirin û bi aqilmendî tevdigerin,
.veberhênanek serketî û sûdmend e di bextewariya me de

Gelek kes tevahiya jiyana xwe bi fikirîna li ser pere, seks
û navdariyê derbas dikin, û kêmkêmkê li ser tiştên bingeîn ên
ku aramiya hişê wan tînin û hişmendiya wan digihînin astên
.bilindtir, disekinin

Çiqas rola mirovekî biçûk be jî, eger ew bizanibe dema
xwe bi aqilmendî derbas bike û ramanên xwe ber bi rêyên
.rast ve bibe, ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

Dema ronahiya Xwedê li ser mirovekî dibiriqe, ew hest
nake ku ew hewcedarê tiştekî ye, ji ber ku kêfxweşiya ku wî

dorpêç dike hemû xewnên wî pêk tîne û di kûrahiya dilê xwe
de wî hîs dike ku ew di vê jiyanê de herî dewlemendê
.dewlemendan û herî bextewarê bextewaran e

Tunela Ronahiyê

Ew kesên ku hişmendiya wan a giyanî bi ramanên
ronakbîr, kirinên baş, hestên diloan û hizirkirina kûr şiyar
dibe, dikarin di kêliya dawîn a derketinê de bi çavê giyanî
veqetîna xwe ji laş hîs bikin. Di dema rêwîtiya xwe ya li ser
erdê de, yogî tunela çavê giyanî ya li ser sînore di navbera
made û giyan de dibînin, û di kêliya terikandina Erdê de, ew
dikarin bikevin vê tunela ronî û ji vê dinyayê derbasî cîhana
.bêdawî ya ronahî, şahî, aştî û azadiya mutleq a Xwedê bibin

{Ronahî li ser ronahî}

Çiraya laş çav [ya giyanî] ye

Heger çavê te tenane be

Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe

{Û ronahî di tariyê de dibiriqê, û tariyê ew nizanibû}

Altruîzm ew e ku meriv xemgîniya yê din hîs bike,
nêzîkî wan bibe, bi wan re têkilî dayne, bi dilsozî hewl bide
ku di bêbextiya wan de wan teselî bike, ji kêfxweşiya wan
kêfxweş bibe û hemû hewla xwe bide ku xeyala tirs,
.hewcedarî û fikaran ji wan dûr bixe

Kesê ku xwediyê giyanê altruîzmê ye, li gorî hesab û
hêviyên sînorkirî tevnagere, lê têgihîştin û biryara xwe ya
saxlem bikar tîne û ji bo alîkariya xwe û yê din dest bi kar
dike, ji Xwedê re spas dike ji bo serkeftina ku bi dest dixê.
Ger ew carek an çend caran têk biçe, ew xwe bêhêvî nabîne,
lê belê bêtir biryardar dibe, hewlên xwe du qat dike û hewlê
dubare dike, raman û rêyên nû vedikole, bi ronahiya aqil ve

tê rêber kirin, û alîkariya Xwedê digere heta ku bigihîje
.armanca xwe û bigihîje armanca xwe ya bilind

Ew kesê ku ji bo bextewarkirina yên din dixebite, ji hêla
Xwedê ve bi hestek hundurîn a rehetiya psîkolojîk bextewar
dibe. Ê heke ew ji bo kesên ku ew hewl dide alîkariya wan
bike tiştek wî na bike, ew wê wekî windahiyeke nabîne ji ber
ku di berdêla wê de ew kêfa Xwedê û aramiya hişê bi dest
dixe. Ew dijî da ku hez bike, bixebite, bide û tovên qencî û
.aştiyê di zeviyên mirovahiyê de biçîne

Kesê ku di raman û hestên xwe de ji cîhana xwe ya şexsî
derbas dibe, hişmendiya xwe berfireh dike, empatiya xwe
zêde dike û hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî malbata
wî ye. Ew fêhm dike ku armanca hebûna wî li ser vî erdê ew e
ku berî ku hewl bide yên din reform bike, xwe reform bike, ji
ber ku her kesê ku xwe reform dike, bi mînak jiyanê xwe
alîkariya yên din dike ku xwe reform bikin. Kirin bandorek
.kûrtir û kûrtir li ser giyanên yên din dike ji gotinan

Rawestgehên kurt

:Zêdebûna dilpakîyê

Hin kes hewl didin bi ken ji pirsgirêkên xwe birevin, lê ev
cure revîn wijdanek paqij, bê durûtî û xapandin hewce dike.

Dema ku mirov bi xwe û yên din re bi awayekî rastgo
tevdigere û bi esaset û durustî tevdigere, çavên wan zelal
dibin û tîrêjek bêhempa ji wan derdikeve - tîrêjiya bê guman
.a dilsoziyê

:Rastî

Hin kes bi navê rastgoyîyê gelek tiştan dibêjin, lê hûn
nekarin bi her kesî re li ser her tiştî bi axivin. Dema ku hûn
şîret û rêberiyê pêşkêş dikin, hin kes gotinên we şaş fam
dikin û ji tiştê ku hûn dibêjin tiştek bi dest naxin; ev
hewldanek berbat û hewldanek nenirxandî ye. Bêdengî di

rewşên weha de zêr e, lê ev bi tu awayî nayê wê wateyê ku li
.hember xeletîyê bêdeng bimînin

:Xwe-ahengî

Ahenga xwe bi rastî jî ecêb e. Piraniya mirovan dizanin
ku çiqas dijwar e ku meriv bi yêrî din re di ahengê de be, lê
gelo we qet li ser ahenga bi xwe re fikirîye? Ew pir dijwar e,
lê dîsa jî mimkun e. Ger hûn xwe analîz bikin, hûn ê bibînin
ku hûn bi berdewamî bi xwe re di nakokiyê de ne. Ger hûn ji
xwe hez nekin, hûn ê ji kesekî din hez nekin. Û heke mirovek
bi xwe re ne di ahengê de be, ew çawa dikare bi yêrî din re
?di ahengê de be

Ahenga xwe-xwe ji bo ahenga bi cîhanê re girîng e. Ji ber
vê yekê, girîng e ku meriv xwe binirxîne û xwe hez bike, ji
ber ku hûn heq dikin vê evînê. Divê mirov ji xwe hez bike ji
ber ku Xwedê me afirand û potansiyela bilind da me.
Hezkirina vê ezê hundirîn, vê eslê tijî taybetmendiya baş,
îlhama tevgerên bilind dide û hiş ji nepakîyê û dil ji xerabî û
.kî û nefretê paqij dike

:Pîvandkirina kompasa edebî

Mirov nikare wijdanê xwe bixapîne, neheqiyê rewa bike,
an jî ji encamên tevgerên xelet bireve, her çend mirov biçe
gerstêrkek din jî. Encamên kiryarên mirov bi mirov re ne, û
divê mirov rêya xwe rast bike û pergaleke xwe ya exlaqî rast
.bike da ku derziya wê her gav ber bi aliyê rast ve nîşan bide

Hin kes di şert û mercên herî xirab de dijîn û dîsa jî bi
xwe re di ahengek mezin de ne, hinên din jî xwedî hemû
derfet û her tiştê ku hewce dikin in û dîsa jî bi xwe re di
pevçûnek domdar de ne. Ji ber vê yekê, divê mirov li benda
guhertina şert û mercan nebe. Xwe îqna bike ku tu baş î tevî
.hawîrdora xwe, ku dibe ku ji ya ku tu dixwazî cuda be

Kesê ku xwe dixê bin rehma şert û mercan, ew li benda guhertina tiştan e, û li benda wî dê dirêj be

Tê gotin ku zilamek hejdeh zimanan dizanibû, lê ew ewqas xizan bû ku nikaribû çirayekê bikire da ku pê bixwîne, ji ber vê yekê ew diçû quncikekê û li bin çiraya kolanê rûdinişt da ku bixwîne. Bi rastî, îradeyê rêbazan diafirîne, derfetan diafirîne, hêviyê nû dike, karan pêk tîne, û xwestek .û xewnan pêk tîne

Têkiliya rastîn bi kesên ku Xwedê nas dikin re dikare bi rêya têkiliya kesane bi wan re, xwendina bi hizir a nivîsên wan, an jî bi kûrahî û dostane li ser wan were kirin. Xala girîng a ku divê were bîranîn ev e ku ew bi hişmendiya wan .re lihevhatî ye, ku ew bi Xwedê re lihevhatî ye

Dema ku em hişmendiya xwe bi giyanên mezin ên ku ji Xwedê hez dikin re hevrêz bikin, ev aheng hêdî hêdî jiyanê me bi awayekî pir ecêb diguherîne. Ev aheng îradeyê kole nake, lê belê çarçoveya wê berfireh dike û hêza wê xurt dike. Ev cudahî di navbera lihevhatina bi mirovên ku bi egoyê tijî ne û bi tiştê ku ew dikarin bi dest bixin ve mijûl in, û lihevhatina bi evîndarên Xwedê û mirovahiyê re ye ku armanca wan dayîna evîna îlahî ye û şiyarkirina wê di giyanên kesên ku bi wan re di ahengekê de ne. Magnetîzma van kesên pîroz me bi magnetîzma îlahî re têkiliyek nêzîk .tîne

Divê em di hişê xwe de bigirin ku her çend em hewl didin ku pêdiviyên xwe bicîh bînin, divê em alîkariya yê din jî bikin ku tiştên ku ew hewce ne bi dest bixin û tiştên baş ên ku di jiyanê de tên serê me bi kesên kêr bext re parve bikin. Bila em ji bîr mekin ku em beşek yekgirtî ya malbata gerdûnî .ne û em bêyî vê malbata mezin nikarin bijîn

Jiyan bê darçêker, dahêner, cotkar û yê din dê çawa ba? Bi rêya dayîn û wergirtinê, û danûstandina xizmetan,

Xwedê dixwaze ku em li ser yê din bifikirin û hevxiyê wan bikin. Xewê mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bixê bixê ku yê din li ber çavan bigire. Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li ser bextewariya yê din jî bifikirin. Ji me nayê xwestin ku em her tiştê ku me heye ji bo xweşîya malbata gerdûnê bidin, ji ber ku ev ne mumkin e. Berevajî vê, divê em bi yê din re hevxiyê bikin û çî ji destê me tê bikin da ku alîkariya wan bikin û barê wan sivik .bikin

Di çarçoveya jîngeha ku takekes tê de dijî de, di navbera .serkeftinê û razîbûna giyan de têkiliyek heye

Serkeftina rastîn encama tevgerên lihevhatî bi prensîbên rastdariyê ye, û ew bextewarî û refaha yê din wekî beşek yekgirtî ya razîbûna kesane vedihewîne. Her kesê ku vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, derûnî, exlaqî û giyanî bicîh .bîne, dê vê pênaseya serkeftinê bêkêmasî û berfireh bibîne

Mirov li gorî armancên xwe yê di jiyana de bi awayên cuda li ser serkeftinê difikirin. Carinan, hin kes wê bi diziyê re wekhev dikin û dibêjin, "Ew dizekî serkeftî ye!" Ev nîşan dide ku ne her serkeftin xwestî ye; serkeftina me divê zirarê nede .yê din

Şert û mercên din ên serkeftinê ew e ku em ne tenê ji bo xwe, lê divê em van avantajên bi yê din re jî parve bikin, lê .di heman demê de ahengek û encamên erênî jî werbigirin

Bidestxistina serkeftina darayî ne tenê tê wateya kêfa tiştên ku em heq dikin; di heman demê de tê wateya berpirsiyariya exlaqî ji bo alîkariya kesên din ku ji bo xwe jiyaneke çêtir biafirînin. Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike, lê heke di dilê wan de evîn hebe, ew ê nikaribin wî pereyî bi awayekî xweperest bikar bînin; di şûna wê de, .ew ê tiştên ku hene bi yê din re parve bikin

Pere di destên mirovên çavbirçî û çavbirçî de dibe nifir,
lê ji bo kesên xwedî destên comerd û dilên diloan ew dibe
nîmet û diyariyek

Ruhên baş ruhên baş dikişînin û ber bi wan ve tên
kişandin

Divê em fêr bibin ku cîranê xwe wek xwe hez bikin û ji
bîr mekin ku em ji bo demek kurt li vê jiyanê ne, piştî wê em
diçin cîhanek din ku asta wê bi asta ramana me û bi qalîteya
kiryarên me di dema vê mayîna li ser rûyê erdê ve girêdayî
.ye

Xizmên me yê rastîn kî ne? Ji bo kesê jîr, her kes
xizmek e, û her yek "cîranek" e. Bê guman, kesê jîr dikare
ferasetê fam bike û fêhm dike ku her çend roj ronahiya xwe li
ser perçeyek komir û elmasê dibiriqê jî, elmas, berevajî
komir, xwedî şiyana bêhempa ye ku ronahiyê bi rengê geş
werbigire û nîşan bide. Divê mirov li hevaltiya wan kesan
bigere ku raman û hestên wan wekî elmasê paqij in û divê
dem ji bo dîtina hevalên dilsoz veqetîne. Ew kesên ku jiyanek
paqij û rast dijîn dê hevalên ku bi paqijî û rastgoyî tene
xuyang kirin bikişînin, lê ew kesên ku bi instinktên nizm bêyî
.ferasetê dijîn dê hevalên heman celeb bikişînin

Eger hûn qîmetê didin îdeal û prensîbên bilind, çêtir e ku
hûn ji têkiliya bi kesên ku baweriya wan bi wan îdeal û
prensîban naynin û ramanan tevlihev dikin û rewşa giyanî
xirab dikin dûr bisekinin, da ku lerizînên wan asta lerizîna we
kêm nekin. Di heman demê de, kesî ji çembera evîna xwe
.dûr nexin

Herwiha divê mirov ne tenê evînê bide, lê di heman
demê de aştiyê jî çêbike, da ku li her derê ku diçe, ahengek
û aramiyê biafirîne, kesên li dora xwe bi hebûna xwe ya
diloan teze bike. Kes naxwaze nêzîkî sikê bêhnexweş bibe -
bibore ji bo îfadeyê - her kes jê dûr dikeve. Bi heman awayî,

kesekî dilgiran, bêsebr û nîqaşkar yê din aciz û dûr dixê. Em
dixwazin mîna gulên ku diçilmisin bin ku bêhnek şîrîn
derdixin ku dil xweş dike. Werin em hewl bidin ku bêhna
aştîyê û bayê qencyê li her derê ku em diçin û li her derê ku
.em lê dijîn belav bikin

Padîşahiya Xwedê ne di nav ewran de ye an jî li cihekî
taybetî di fezayê de ye. Ew li derveyî tariyê ye ku em dibînin
dema ku em çavên xwe digirin û dema ku em meditasyon û
dua dikin, çavê giyanê ku li eniya me ye di hundurê me de
vedibe, û em ronahiyek pîroz dibînin û kêfxweşiyê hîs dikin
ku di her şaneya laş de belav dibe, û em hîs dikin ku perde
hatiye rakirin û deriyek veşartî ji bo Padîşahiya Xwedê hatiye
.vekirin

Xwedê kêfxweşîyeke herdem nûjenker e, kêfxweşîyeke
ku her tiştî vedihewîne. Divê em bi wê kêfxweşîya ku di
.hundurê me de dijî û bêdawîtiyê dorpêç dike re bibin yek

Li derveyî sînorên lerizî yê madeya tîr, hişmendiya
bêdawî û her tiştî dihawîne, ku di hemû rûmet, firehî û
bêdawîtiya xwe de ji ravekirinê wêdetir e. Ev Padîşahiya
Ezmanan e, bextewariyeke hişmend a herheyî, bêdawî û
.bêdawî

Dema ku têgihîştinên giyan berfireh dibin û ew hebûna
xwe li her derê hîs dike, wê hingê ew bi giyanê îlahî re dibe
.yek

Rûmet ji bo Bêdawîtiya Mutleq, li ser asoyê rûniştî, li
cihê ku ezman û okyanûsê digihîjin hev. Rûmet ji bo
Bêdawîtiya Bilind, li ser aştîya di hundurê me de rûniştî; bi
balkişandina ser Bêdawîtiya di hundurê me de, em dikarin
.hêza wê ya bêdawî bistînin

Zanîna ku ji xwendina pirtûkan an ji mirovan tê
bidestxistin, zanîna sînorkirî ye, lê zanîna ku rasterast ji

Xwedê tê bidestxistin hêza şehrezayiyê, şewqa teqeziyê,
.aramiya dil û aramiya giyan dide

Ya Xudan, fêrî min bike ku ez bi kûrahî dua bikim û
meditasyonê bi hesretên ji dil re tevlihev bikim û bila dilê
.min bi evîna min a paqij ji bo Te rojane paqij bibe

Rizgarbûn ji bendên karmayê

çi derûnî be çi fîzîkî be, çi hişmend be çi nehişmend be,
bandorek taybetî li ser jiyana mirovekî dike. Kiryarên berê ne
tenê yên ku bi roj, meh, an sal berê hatine kirin in, lê di
.heman demê de kiryarên ji jiyanên berê jî ne

Hûn mirî bûn, û wî we vejand; paşê wê we bimirîne,
.paşê wê we vejand, paşê hûn ê vegerin bal Wî ve

Bandorên baş û xirab ên kiryarên mirov Di jiyana wî ya
niha de, ev şop di binhiş an jî binhiş de dimînin, û bandorên
ku mirov ji enkarnasyonên berê hildigire (an jî giyanê wî
hildigire) mîna tovan di binhiş de bêçalak dimînin, li benda
şert û mercên guncaw in da ku di demek karmîk a diyarkirî
de şîn bibin û mezin bibin. Qanûna karmayê, ku tiştan
hevseng dike, çalakî û bertek, sedem û encam, çandin û
.çinîn vedihiwîne

Her kes bi raman û kiryarên xwe çarenûsa xwe diyar
dike, û enerjîyên ku ew berdidin, çi bi aqilmendî çi bi bêaqilî,
bê guman wekî xala destpêkê vedigerin wan, mîna ku
çemberek bi rastbûnek bêtêmasî xwe temam dike. [Pirs ev
e] gelo divê lêgerînerê dilxwaz - li dijî îradeya xwe - bi
encamên neçar ên kiryarên xwe yên berê, an jî tiştê ku jê re
çarenûs tê gotin re rû bi rû bimîne? Bersiv na ye. Xwedê
qanûn û evîn e, û lêgerînerê ku bi hesreta dilsoz û baweriya
bêtêmasî berê xwe dide Wî, kiryarên xwe bi qanûna îlahî re
li hev dike, û evîna bê şert û merc a Xwedê digere, bê

guman dê bereketa îlahî werbigire ku barên giran sivik dike
.û rewşan baştir dike

Xwedê me di vê dinyaya tijî xeyalan de bicih kir, û Ew êş
û zehmetiyên me û ceribandîn û tengahiyên ku em dikişînin
dizane. Mirov dema ku xwe di gunehê de dixeniqînin û bêhêz
dibînin ku ji kûrahiya wê birevin, tariya hundirîn a nezanîna
giyanî kûrtir dikin. Ji bo wan çêtir e ku hewl bidin xwe rast
bikin, ji dilê rehmeta îlahî alîkarî û dilo vaniyê bixwazin, bi
.hêviya bexşandinê ji Xwedayê dilo van, dilo van û bexşker

Dema ku em pêwendiya xwe ya nêzîk bi Xwedê re fêm
dikin, çi karma dikare me girêbide? Bila kes te îqna neke ku
êş û zehmetiyên te encama karmaya te ne. Wekî giyanek di
eslê xwe de, karmaya te tune. Berevajî vê, divê tu vê rastiyê
bi pejirandina ji xwe re ku tu bi eslê jîyan, ronahî û hêzên
kozmîk re yek î, fêm bikî. Ger tu vê rastiyê fêm bikî, ji tîrsa te
tiştêk tune, û Xwedê dê gelek deriyan ji te re veke û gelek
.derfetan bide te

Eger tu ji awayê jiyana xwe nerehet î, awayê jiyana xwe
biguherîne û hestên xwe bi enerjiyeke erênî bar bike û tu dê
.bi xwe jî ferqê hîs bikî

Pêwîst nîne ku mirov li ser tiştên ku ji dest dane şîn û
xemgîn bibin, an jî rewşên xwe yên nexweş bi xeletiyên ku
wan di vê jîyanê de an jî di demên berê de kirine ve
girêbidin, ji ber ku ev celebê paşguhkirina giyanî ye. Divê
ew tevbigerin û giyayên ji baxçeyê jîyanê rakin, û wê hingê
kulîlkên herî şîrîn û zindî dê vebin û fêkiyên herî xweş û
.xwestî bidin. Bi kerema Wî, Xwedayê Herî Bilind

Teslîmbûna ji Xwedê re nayê wê wateyê ku em îradeya
xwe ji bo baştirkirina karûbarên xwe bikar neynin û li bendê
nemînin ku Xwedê rewşên me bêyî ti hewldanek ji aliyê me
ve çareser bike, ji ber ku Xwedê alîkariya wan kesan dike ku
.alîkariya xwe dikin

Mesele ev e ku em fêr dibin ka em çawa biçin cem
Xwedê da ku îradeya me rêber bike û hewlên me yê rast
pîroz bike û xurt bike. Dema ku em ji astengiya nexwestina
teslîmbûnê derbas dibin, em di Xwedê de parastina ku tu kes
li vê dinyayê nikare bide me dibînin, û em her weha hêzek
.dibînin ku tu ceribandinek nikare ser bikeve

Her kes dikare têkiliyeke taybet bi Xwedê re ava bike,
eger ew bizanibe çawa dilê xwe ji Xwedê re veke û bêriya
.hebûna Wî ya îlahî bike, ku şahî û misogeriyê tîne

Dema ku mirov pêdiviyêke kûr bi Xwedê hîs dike, dizane
ku bêyî Wî nikare bike, ew ê bibîne ku Xwedê bi awayekî an
awayekî din bersivê dide. Lê divê ew pêşî wê hesta xurt pêş
.bixin, ji ber ku bersiv bi xweber nayê

Eger em di jiyana xwe de nedin Xwedê di rêza yekem
de, rewşa hişmendiya me dê bi fikar û tevlihev be, û em ê
nikaribin bi awayekî mantiqî û rast bi daxwazên bêdawî yê
.jiyanê re mijûl bibin

Û rêya pêşxistina wê xwestekê çi ye? Her cara ku em bi
bêbextî an zehmetiyê re rû bi rû dimînin, û her cara ku em di
dilê xwe de giraniyekê hîs dikin, divê em berê xwe bidin
Xwedê û ji wî alîkarîyê bixwazin, bi zanîna ku her kesê ku ji
Xwedê hez bike û ew wê di hiş û dilê xwe de biparêze, rewşa
.wî dê baştir bibe, rewşa wî ber bi başîyê ve diguhere

Dema ku em eterê tevdigerînin û dihejin Bi duayên
xwe yê ji dil û can û daxwazên xwe yê dilsoz, em ê esansa
bersiva îlahî derxînin, ku xwarin, şîfa û bextewariyê
.dihewîne

Ji bo kesên ku xwarina giyanî dixwazin, bêhêvîbûn û
têkçûnên berê ne girîng in. Ders dikarin ji wan werin girtin, û
mirov dikare dîsa biceribîne, hewlê ji destpêkê ve dubare
bike. Bi alîkariya Xwedê, serkeftin dê garantî bibe ji bo hemû

kesên ku ji ber têkçûnê bêhêvî nabin, ku biryardariya wan ji
ber trajediyan lawaz nabe, û yên ku bi baweriyek bêdawî
bawer dikin ku Xwedê piştgiriye dide wan kesên ku
berdewam dikin. Yên ku li ser rêya rast in, û ew hêvî, hêz û
geşbîniye dide wan, heya ku ew bigihîjin armanca xwe ya
.dawîn û bigihîjin armanca jiyanê

Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên psîkolojîk ew
.vedigere ser raman û awayê fikirînê

Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e; her kesê ku
wê bi aqilmendî bikar bîne, wê dixê xizmeta xwe. Wekî din,
dibe ku wî bi elektrîkê bişewitîne. Û her weha fikirî. Ger ew
ber bi rêyên rast ve were rêve kirin, ew jî xwediyê xwe re
.bextewariyê tine, wekî din ew jî wî re tengahiyê tine

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne
gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina ramanê
.ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e û hişê nexweş
dijminekî daîmî ye

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên
nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediyê xwe
dizivirin. Ji ber vê yekê gotina "Xelat ji heman celebê kirinê
ye" heye. Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî dê
bibin meşale, odeyên giyan ronî bikin û komên tarîtiyê dûr
bixin, da ku ew rehetiyek kûr hîs bike, û çavên wî bi kenek
razîbûnê bibiriqin! Bila ken di çavên te de bimîne û aştî li ser
.te be

Jiyan mîna aşxaneyekê ye ku tovên ceribandin û
ceribandinên berhemdar dihejîne, da ku nanê jiyanê çêbibe
Ew mîna rêyeke bizivir e, bi kulîlkên geş li her du aliyan
perperokên geş Û daran bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe, lê
em kêman caran radiwestin Bila em jî dîtina wê kêfê bistînin û

şîrîniya wê tam bikin; bi rastî, em pir caran li ser lingan in Ji
bo ku em bigihîjin deverên firehtir, em difikirin ku dîmenên
xweştir ji yên ku me dîtin hene Lê gava em hêdî hêdî dûr
dikevin Li ser rêyên kulîlkdar û berhemdar, em daran dibînin
ku ji teze tarîtir in, û dû re kulîlk winda dibin Û bi wan re,
perperok û her weha fêkî, tenê ji bo ku em xwe hingê li çola
.bêber bibînin

Jiyana mirovan mîna avên deryayan e, ku tenê gava hûn
hildikişin atmosfera jorîn paqij dibin û teze dibin. Ew mîna
xewnek sibehê ye, bi temen re ronîtir dibe, ji ber ku wê
demê tişt zelaltir û zelaltir xuya dikin. Ew mîna rêwîtiyek e ji
ber ku dîmen diguherin dema ku em dûr û dirêj diçin. Dûv re
.heman dîmen diguherin dema ku em nêzîkê wê dibin, û hwd

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake, ji ber ku ew bi jêhatîbûnê
pê re mijûl dibin û jê kêfê digirin bêyî ku destûrê bidin ku ew
wan kontrol bike û wan ji azadiya wan mehrûm bike. Mînakî,
ew ji avê kêfê digirin. Ew jê vedixwin û tê de dişon, lê ew
destûrê nadin xwe ku tê de bifetisin. Ew ji cilên ku jê hez
dikin kêfê digirin. Bêyî ku zêde pabendî formalîte û
rêûresmên ku rûberî têne hesibandin bin, ew ji xwarinê
kêfxweş dibin bêyî ku destûrê bidin bêxwarin wan bixwe, ji
ber ku zêdexwarin laş qels dike û têgihîştinan dixwe û ew ê
wê bi tevahî hilweşîne. Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyane
.kêfê bigire lê bêyî ku hestan bi rêya binavbûnê westîne

Lihevhatina bi yên din re Ev nayê wê wateyê ku meriv di
her tiştî de bi wan re li hev bike, an jî ji bo wan îdealan feda
bike, ji ber ku ev şêwaza lihevhatinê nexwestî ye û bi راستiyê
re li hev nake. Çaksaz û mirovên mezin bi gelek mirovên li
dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî ew bi îdeala xwe ve
girêdayî man, ji ber ku wan fêmkir ku tiştê ku ew dikirin ev
.bi tevahî rast bû

Pêşî û herî girîng, divê mirov bi Xwedê re li hev bike,
paşê bi wijdanê xwe re û dû re jî bi mirovan re

Divê prensîb neyê tawîzdan û ji bo bidestxistina
armancek diyarkirî nekevin nav armancên veşartî, ji ber ku
.ev yek li mirovên xwedî prensîb nayê

Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike? Zîrarê nede
yên din, ji ber ku ew ji tiştekî natirsin. Ger ev rêbaz yê din
razî neke, ji bo ku mirov di hundurê xwe de rehet be û
hestek aramiya hundurîn hîs bike ku wî ji razîbûna mirovan
.serbixwe bike, bes e

Hêz û xwesteka giyan di zivirîna ber bi Xwedê de jê re
magnetîzma giyanî tê gotin. Û bi vê magnetîzmê giyan
bereket û lerizînên nazik û hemû ezmûnên baş ên mirovan
.dikişîne ber xwe. Ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê

magnetîzma giyanî Ew hêza ku ew mirovan dikişîne û
ber bi xwe ve dikişîne ye. Hevalên baş Û tiştên bingeşîn û
girîng Û têgihîştîneke bînhişmend a tiştan. Ev hêz Ji hêza
.magnetîkî ya kişandina Xwedê tê

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigire Bi aştiya xwe tijî bike

Şûşeya hestên min bigire bi dîlovaniya xwe tijî bike

Sepetê giyanê min ê vala bigire û bi fêkiyên aqilmendiya
xwe tije bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, ez ê wê berdim
nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşîne, min di hebûna xwe ya tevahî
de binixumîne

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yê evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe
Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye
Li ser min, û ew ronî bû
Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir
Tu jiyan î ku laşê min diparêze
Û hişê ku îlhama ramanên min dide
Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike
Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim
Ji bo xwendina pirtûka zêrîn
Ji demên kevînar ve di hundirê min de parastî ye
Evîna te bû û hîn jî heye
Şema nedîtî ya aştiyê
Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide
Blog li ser rûpelên dilan e
Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan
Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe
Nezanî, nakokî û bêbawerî
Ji peravên erdê heta hetayê
Qelsiya me veguherîne hêzê
Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn
Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin
Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike

Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya Te de
nefetisin, û hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike. Bila
em hîs bikin ku em pir nêzîkî Te ne û tava dîlovaniya Te her
.tim li ser me dibiriqe

Ez kuîlkên ramanên xwe yên zindî û fîsiltî datînim

Di avahiya bêdengiyê de

Bêhna wê ya bêdeng distre

Û ew ji rûmeta te re distirê

Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz

Ez bedewiya hebûna te dibînim

Xewnên min ên xweş rast dibin

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqe

Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin

Ez rûmeta te dibînim, û şahiya min zêde dibe

Xwedê te bi ronîya xwe ronî bike

Û silav ji ruhê te re

Gelek daxwaz û merc hene ku dinya li ser me ferz dike û
me qane dike ku ew pir girîng in û bê wan jîyan an jî ne
mumkin e ku em bêyî wan bijîn. Lê pêdiviya bingeîn divê
ew be ku em aştiya Xwedê bi dest bixin, ku çavkaniyên wî
qet zuwa nabin û çavkaniya wî qet zuwa nabe, û her tiştî di
.jîyanê de tam û wateyê dide

Werin em ji bîr nekin ku Xwedê cewhera hebûna me ye,
û evîn pencereya ku em tê de li rûyê Wî yê bi heybet dinêrin
e. Her kesê ku bixwaze hebûna îlahî hîs bike û wê hesreta
bilind di raman û kirinên xwe de xwedî bike, Xwedê dê

daxwaza wî qebûl bike û alîkariya wî bike ku perdeyên ku rê
.li ber dîtina roniyên pîroz digirin, hilweşîne

Kesê ku bi biryar be ku li ser vê rêyê bi pêş ve biçe,
tiştêk wî natirsîne û ti astengî jî wî naçe asteng heta ku
.bigihêje armanca xwe û bigihêje xwesteka dilê xwe

Mor û Kevirên Ruhî

Ew kesên ku qelsiyên yên din eşkere dikin û dibin
sedema şerm û kîna wan, ji aqil û biryardariya saxlem dûr in.

Divê em gunehê biçûk bibînin, ne gunehkar, ji ber ku ew
birayê me yê ruhî ye, tevî tariya nezaniyê ku wî dorpêç dike.

Armanca şermezarkirinê divê şîfa be, ne pesnê xwe bidin û
birîn bikin. Divê em bi birayê xwe yê gunehkar re wisa
tevbigerin ku em dixwazin ger em di cîh û rewşa wî de bûna,
.em bi me re reftar bikin

Kesê ku di vê dinyayê de kêmasiyên birayê xwe veşêre,
Xwedê jî wê kêmasiyên wî di axretê de veşêre

Çawa ku em yên din dadbar dikin, qanûna giyanî jî bi
heman astê me dadbar dike. Divê em ji yên din pir tiştan
hêvî nekin, û her weha divê em her gav ji kesî encamên baş
.hêvî nekin, her çend ew çêtirîn xwe bikin jî

Mirovek dikare bikeve û bikeve, lê ew ê di ewlehiyê de
bimîne heya ku ew hemû hewla xwe bide da ku dîsa hilkişe
ser pileyên exlaq û rastdariyê

Divê em her roj hewl bidin ku moralê nexweş ji hêla
fîzîkî, psîkolojîk, an jî giyanî ve di hawîrdora xwe de bilind
bikin, mîna ku em alîkariya xwe an jî endamên malbata xwe
.dikin

Kesê ku ji îro û pê ve hewl bide li gorî qanûnên îlahî bijî -
li şûna jiyana xweperest a kevin a ku zehmetî û bêbextiyê
tîne - dê bibîne ku her çend rola wî di jiyanê de çiqasî dilnizm
be jî, heya ku erkê xwe bi tevahî li gorî rêwerzên derhênerê

lîstika kozmîk û xwediyê hemû çarenûsên me: Xwedayê
.Teala, pêk bîne, ew roleke girîng dimîne

Dema ku em bi dilsoziya rastîn, evîna rastîn û bi
berçavgirtina hestan bi yên din re têkilî daynin, em ê bêyî
berjewendiyên kesane an hesabên xweperest hevalên baş
bînin jiyanê xwe; wekî din, em ê nikaribin hevalên xwe yên
.rastîn nas bikin

Pêdivî ye ku meriv ji durûtî û sextekariyê xilas bibe, û bi
.awayekî tevbigerin ku bi zanebûnê zirarê nede yên din

Divê heval neyên hêrskirin, biçûkxistin, an jî
dijminatîkirin, û divê sedemek neyê dayîn ku ew hestên
nebaş li hember me biparêzin. Divê heval neyên xerabkirin,
îstismarkirin, an jî şîretên nexwestî neyên dayîn heya ku ji
wan neyê xwestin. Dema ku şîret tê xwestin, divê ew bi
dilsozî û bi diloanî, bêyî tîrsa encamên neyînî, were dayîn.
.Heval bi rexneyên avaker û biratî alîkariya hev dikin

Ezmûnên dijwar ên jiyana ne ji bo felckirina îradeya me
û têkbirina me tên, lê belê ji bo xurtkirina biryardariya me û
xurtkirina baweriya me bi Xwedê û baweriya me bi xwe tên.
Hin kes bi xeletî bawer dikin ku ev ezmûn û dijwarî hêzên
wêranker ên neguhêrbar in, û ji ber vê yekê ew dev jê
berdidin. Hişmendiyeke saxlem ji bo aktîvkirina hêza me ya
hundurîn ji bo ku em bi bandor bi jiyana û ceribandina wê
.re mijûl bibin girîng e

Eger mirovek bi kesekî/ê ji xwe bihêztir re pêşbaziye
neke, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku em bi
wêrekî û xurtbûna derûnî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû
.dimînin, em bihêztir û berxwedêrtir dibin

Hişê me beşek yekgirtî ya hişmendiya Xwedê ya her tiştî
dihewîne ye. Di bin pêla hişmendiya me de okyanûsa
hişmendiya Wî ya bêdawî heye. Dema ku pêl ji bîr dike ku ew

beşek ji okyanûsa mezintir e, ew xwe ji wê hêza okyanûsî
vediqetîne . Di encamê de, hişê mirovan ji ber sînorkirinên
madî qels dibe û êdî nikare xebata berhemdar û hilberîna
zêde bike. Dema ku hiş toza nezanînê ji ser xwe bavêje û
zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkîne, ew ê ji bo afirîneriyê
û têkiliya erênî bi jiyanê re bêtir bibin xwedî şiyana
.afirîneriyê

Dema ku hûn bi ramanek taybetî ve girêdayî bin û bi
îradeyek xurt tê de bicivin, ew raman vediguhere hêzek
dînamîk. Û dema ku raman dînamîk dibe, ew dikare li gorî
nexşeya nedîtî ya ku di hişê de hatiye xêzkin, hawîrdora
.rast ji bo serkeftinê biafirîne

Xelk têk diçin ji ber ku ew bêyî li ber xwe bidin, teslîmî
rewşên dijwar ên jiyanê dibin, li şûna ku bêyî teslîmbûnê li
.ber xwe bidin

Pêdivî ye ku werzîş were kirin û îradeyê were çalak kirin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha aramiyê, dikarin bi
ruhî bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin,
.û ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêr bikin

Ya Xudan, bibe yekane Padîşahê ku li ser evîn û
bêrîkirina min textê xwe danî

Kesên ku meditasyonê dikin hestek kûr a aştiyê dijîn, û
ev aramiya hundirîn divê di nav mirovên din de jî were
parastin. Tiştên ku mirov di meditasyonê de fêr dibe, divê di
çalakiyên rojane û têkiliyên bi yên din re were pratîkkirin,
.bêyî ku kes rê bide ku aramiya mirov xera bike

Dema ku hûn dixwazin adetek baş biafirînin an adetek
xirab ji holê rakin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
.mekanîzmayên adetên cûda lê ne

Ji bo avakirina adeteke baş, pêşî bêdeng rûnin û
meditasyon bikin, alîkariya îlahî bigerin. Hişê xwe li ser
navenda îradeyê, ku li eniya di navbera birûyên we de ye,
balê bikişînin û adeta ku hûn dixwazin di mejiyê xwe de
biçînin bi tundî piştrast bikin. Dema ku hûn dixwazin adetên
xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser vê navenda îradeyê û
bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku ew adet lê bicîh
bûne têne jêbirin. Bi balkişandin û îradeyê, hûn dikarin hetta
xêzên herî kûr ên adetên kevin ên bi koka xwe ve girêdayî jî
jê bibin. Bi berdewamî xwe piştrast bikin ku îradeyeke we ya
têr heye ku hûn adetên nexweş ji herêma mejiyê xwe
.derxînin

Dema herî guncaw ji bo pejirandinek wusa serê sibê ye,
.dema ku îrade û baldar hişyar in

Her tim ji xwe re piştrast bike ku tu ji hemû fermanan
azad î û rojekê tu dê bibînî ku - bi alîkariya Xwedê - te xwe ji
.wê adeta ku te dixwest ji holê rabikî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe û bihêle
Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku ew
.dikare alîkariya te bike

Gelek êş ji xem û fikaran çêdibe. Çima divê hûn êşê
bikişînin dema ku tiştê ku hûn jê ditirsin hîn neqewimiye?
Xeyal bikin ku ronahiya parastinê ya Xwedê ji her alî ve we
.dorpêç dike, û hûn ê parastina Wî ya ecêb hîs bikin

Ji ber ku piraniya fikarên me ji tirsê çêdibin, heke em
tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe azad hîs bikin û şîfa dê
tavilê be. Her şev, berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
.Xwedê bi te re ye, te diparêze û li te dinêre

Di vê drama kozmîk de, mirovên ji hemû nijadan çîroka
jiyanê li ser dikê demê dilîzin. Divê em wateya jiyanê fam

bikin bêyî ku em zêde bi rolên xwe yên demkî mijûl bibin an
.jî zêde bi wan ve mijûl bibin

Têgihîştina me ya jiyanê gelek caran xirab û nelirê ye, ji
ber ku em bi çavên xweperestiyê û asoyên sînorkirî dinêrin.
Ger me bi çavê giyanê xwe binêriya, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên giyanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên rewşî
dê winda bibin, em ê di serjimêriyê de yekîtiyê bibînin, û em
.ê bêtir bi îradeya îlahî re li hev bikin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em malbata Wî ne,
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e, û ew her gav guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
.zindî û geş e

Afirînerê me me bi dewlemendiyeke bêdawî ji evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî bexş kiriye, lê
piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye. Xwedê
dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya dostane de bijîn,
wekî ku li malbateke esilzade û diloan tê, lê çavbirçîtî û
hesabên xweperest di dilê me de kok girtine û di navbera me
.de nakokî çandine

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hilbijart ku
em bibin kole

Mirov ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û bihuştê hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û nêzîkbûna Xwedê ji xwe re winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare wê .bihuştê ji nû ve bi dest bixe

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, lê ev rastî ji hişê me reviyaye. Em ketine nav xeyala ku çarenûsa me zehmetî ye û çarenûsa me tunekirin e. Divê em perdeya xeyalê bi xencereya aqilmendiyê bişkînin da ku rastiya geş a li pişt wê .bibînin

?Em kî ne û xwezaya me ya rastîn çi ye

Mirov xwedî cudahîyên eşkere ne, çi di pêkhateya wan a psîkolojîk an hestiyarî de, çi di rolên ku ew di jiyanê de dilîzin, çi di kar û çalakiyên ku ew dişopînin, an jî di xwestekên ku ew hîs dikin de. Lê di bin van hemû cudahîyan de du tişt hene ku her mirovek bê îstîsna dixwaze û pêdivî bi wan heye. Yek ji wan azadî ji her cûre êş û xwestekê ye. Ya din jî bextewariya bêkêmasî û mayînde ye - razîbûna bêkêmasî, ku .tê de aşî, evîn, şehrezayî û şahî hene

Bi rastî, tiştê ku mirov hewl didin bigihîjin Xwedê ye,
gelo ew wî navî bi kar tînin an na. Aqilmend dibêjin ku Xwedê
cewhera bextewariyê û ruhê bextewariyê ye. Û mirov dê
razîbûnek bêkêmasî neceribîne heya ku mirov rasterast ji
çavkaniya kozmîk sûd wernegire. Ev xalek girîng e ji bo
.têgihîştina rewşa mirovan

?Lê mirov li tiştê ku lê digerin li ku digerin

Ew tenê di tiştên dinyayî de digerin: di milk, şert û mercên derveyî û têkiliyên bi mirovên din re. Lê ji ber xwezaya afirandinê, ne mimkûn e ku meriv wê di tişteki, .kesekî an jî di tu şert û mercan de di vê dinyayê de bibîne

Afirandin li ser bingeha prensîba dualîteyê ye Ne
mimkûn e ku wêneyek tenê bi yek rengî hebe, ji ber ku bêyî
dijberiya wê rêyek tune ku meriv bike Bi heman awayî, ne
mimkûn e ku ti aliyekî hebûnê ji dualîteyê veqetandî hebe
Lêbelê, dema ku em daxwazên ku mirovan motive dikin
lêkolîn dikin, em dibînin ku her yek ji me tenê tiştên baş,
xweş, xweşik û erênî dixwaze, bêyî ku xwestekeke piçûk jî
hebe ku bi tiştekî ne xweş an nexwestî re mijûl bibe Lê ev ne
.mimkûn e

Di vê dinyaya dualîst de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyan tune ye. Her du aliyên
madalyonê ji hev nayên veqetandin. Ev tê vê wateyê ku tiştê
ku em di kûrahiya xwe de dixwazin, nikare ji vê dinyayê were
.bidestxistin

Xelk digerin—erê, ew bi hemû hêza xwe digerin—lê ew
nikarin tiştê ku lê digerin bibînin, ku ev yek bêhêvîti û
bêhêvîtiyê çêdike. Ev ne tenê dibe sedema bêhêvîtiyê, lê di
heman demê de dibe sedema hêrseke mezin û hêrseke
dijwar, û di encamê de jî dibe sedema kiryarên tundûtûjîyê.
Ev hemû diqewime ji ber ku ew li tiştê ku lê digerin li cîhê
rast nagerin, û di encamê de, ew tiştê ku dilê wan dixwaze
.nabînin

Mirovên di serdema me de zêde tiştekî li ser wate û
armanca jiyanê nizanin, û ji ber vê yekê ew ji tevlihevî û
.şaşbûnê dikişînin

Bi xwezayî, mirov hebûnên bi armanc in. Ger di jiyanê
de armancek wan tune be, û heke hiş, enerjî, îrade û hestên
wan bi awayekî erênî û avaker neyên rêvebirin, ew ê berê
xwe bidin rêyên wêranker ên wekî îstismara alkool û madeyên
hişber, serî li tundûtûjîyê bidin û hwd. Armanca dawîn a
jiyanê naskirina Xwedê ye û li ser kesan erk e ku rol û
çalakiyên xwe yên derveyî bi rêya kiryarên rast, perspektîfên

saxlem, helwestên erênî û kanalîzasyona sûdmend a hestên
.xwe li hev bikin

Ev her du aliyên xwezaya me - aliyê hundirîn an giyanî û
aliyê derve - heke bi awayekî rast werin fêmkirin ne nakok
in. Berevajî vê, ew piştgiriyê didin hev û ji me re dibin alîkar
ku em şîyan û potansiyela xwe ya fîzîkî, psîkolojîk, hestiyarî û
.giyanî pêşve bibin û baştir bikin

Xelk di valahiyek mezin de dijîn, bê teşwîqên rewşenbîrî
an psîkolojîk. Ew ji ber nebûna armanc û nebûna her tiştê ku
dikare nirx û wateyê bide jiyana wan, bêzar dibin. Mirovek
asayî dikare wekî ku ji hêla psîkolojîk û derûnî ve saxlem be
?tevbigere û bixebite, lê gelo ew bextewar e

Armanca sereke ya jiyane ew e ku em bizanin em kî ne
û xwezaya me ya rastîn çi ye. Ger em bala xwe bidin aliyên
kûrtir ên jiyane ku ew heq dikin, em ê bê guman bextewariyê
hîs bikin, ji ber ku bextewariya mirovan bi girêdana bi xweya
giyanî ve girêdayî ye, ku bêyî wê mirov ne hebûn û ne jî
.hebûna xwe heye

Tirsa ji têkçûn an nexweşiyê bi ramana berdewam a li
ser wê tê xwedîkirin heta ku fikra têkçûnê ji hişê hişmend
ber bi binhiş ve diçe û di dawiyê de digihîje hişmendiya
bilindtir. Piştî, tirs, ku di binhiş û hişmendiya bilind de cih
digire, dest bi zêdebûn û mezinbûnê dike heta ku hişê
hişmend bi giyayên tirsê tijî dike ku ne ewqas bi hêsanî têne
rakirin wekî ramana destpêkê dema ku ew şîn dibe. Ev
giyayên zirardar di dawiyê de fêkiyên jehrîn û kujer didin. Bi
şensî, rehên wê dikarin ji hundur ve werin rakirin bi
balkişandina xurt li ser wêrekiyê û çandina hişmendiya
baweriya mutleq bi Xwedê û ku ew dikare alîkariya kesên ku
.dixwazin alîkariya xwe bikin û wan ji zirarê biparêzin

Carekê, baloneke biçûk li ser rûyê deryayê diherikî û ji
bahoz û birûskê ditirsiya, dema ku wê dengê bihîst ku bi
"?çirpekî jê re digot: "Baloyeke jiyanê ya biçûk, çî bi te hatiye

Ma tu nizanî ku tu beşek ji okyanûsa jiyanê yî? Balonê
.biçûk li dora xwe nihêrî û ev rastî fêm kir

Hişmendiya mirovan mîna bilbilekî biçûk li ser rûyê
deryaya hişmendiya kozmîk diherike, difikire ku ew bilbilekî
demkî ye, ji tirsê nexweşî, xizanî û mirinê dilerize Ey bilbil,
ma tu ji okyanûsê ditirsî? Li dora xwe binêre û bi baldarî
temaşê bike. Perspektîfa xwe ji derdora xwe ya nêzîk
biguhezîne cîhana bêdawî ya Xwedê. Kûrtir bikole,
têgihîştina xwe berfireh bike, da ku tu bizanibî û piştrast bî
ku tu bi deryaya Wî ya fireh re yek î, û ku Xwedê bi te re ye.
.Ew te diparêze, ew te piştgirî dike, niha û her û her

Xwe dûrxistina ji defik û keftelan

Her gava ku hûn di dilê xwe de xwestekek xurt hîs dikin
ku we teşwîq dike ku hûn wê bicîh binin, têgihîştinê bikar
binin û ji xwe bipirsin, "Ma ev xwestekek baş e ku dikare
were bicîhanîn, an xwestekek xirab e ku divê neyê
rêzgirtin?" Xwestekên madî yên nesax bi dayîna hêviyên
derewîn û bextewariya xeyalî adetên me yên xirab teşwîq
dikin. Di rewşên weha de, divê hêza têgihîştinê were bikar
anîn da ku rastiyê eşkere bike. Adetên xirab di dawiyê de
dibin sedema bêbextiyê. Dema ku xwezaya wan a rastîn
eşkere dibe, ew bêhêz dibin ku mirovek di nav dafikên êş û
.xefikên bêbextiyê de bixin

Çîrok û raman

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
.min bi te, ey Xudan, xurt û bê şik û guman dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li cihên herî qerebalix dibiriqê, ez ê tîrêjên
evîna îlahî di hemû warên jiyan û çalakiyên rojane yên xwe
.de bibînim

Xwedayê min, min pêroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pêroz

Çîroka geyikê miskê

Misk madeyek hêja ye bi bîhnek bihêz, ku di navika
.giyayên misk de tê dîtin ku li Hîmalayayê dijîn

Dema ku hirç digihîje temenekî diyarkirî, miskê balkêş
dest pê dike ku bi dizî ji navika wê derkeve, û hirç ji ber wê
bîhnxweşiya balkêş aciz dibe û dest bi reqsê dike û li
.çavkaniya wê bîhnxweşiya xweş digere

Ji cihekî bo cihekî din diçe, di navbera keviran û di bin
daran de bêhn dike, li her derê li çavkaniya wê bêhna balkêş
.digere

Di dawiyê de, dema ku peyvan winda dike û nikaribe
tiştê ku bi hesret û coş lê digere bibîne, ew hêrs dibe, bêtir
.aciz û dilgiran dibe

Di hewldana dawî de ji bo gihîştina çavkaniya miskê, ew
ji zinaranên bilind ên kevirî diavêje geliyê kûr da ku bi
çarenûsa xwe re rû bi rû bimîne û bimire, di wê gavê de
nêçîrvan dikarin wê bigirin û kîsika miskê an jî rijênê jê
.derxînin

:Di vî warî de, yek ji şairên ronakbîr tişteki wiha xwend

!Ey hirçê misk, ehmeq

?Çima tu êş dikişînî? Çima tu bêxew î

Ev misk peyda dibe

!Bi kîsika zikê xwe, ey bêaqil

Tewra ku bi pozê xwe jî dest lê bidî

Ji te bêhna veşartî tê

Te tiştê ku te hêvî dikir dê bi ser ketiba

Û te bêyî xerckirinê jiyan kir

Ma hûn nafikirin, hevalên min, ku piraniya mirovan mîna
hirçên misk tevdigerin? Ew her tim û her û her li derveyî xwe
.li bextewariyê digerin

Belê, ew di lîstikê de li bextewariyê digerin û xwe di nav
xwestek û hewesên xwe de dihêlin. Ew li ser rêyên şemitok
ên dewlemendiyê hildikişin heta ku di dawiyê de ji zinaran
hêviyên mezin ber bi zinaranên bêhêvîbûn û têkçûnê ve
diqelibin dema ku ew nikarin bextewariya rastîn a ku di
.kûrahiya giyanên xwe de hatî hilanîn bibînin

Eger em ramanên xwe ber bi hundir ve bidin û kûr
bifikirin, em ê di aramiya giyan de çavkaniya bextewariya
.rastîn û mayînde ya ku em lê digerin bibînin

Divê em mîna geyik û misk nebin, ku di lêgerîna
bextewariyê de li cihên xelet winda bibin. Berevajî vê, divê
em hişyar bin û hewl bidin ku bextewariyê di hundurê xwe
.de bibînin, ne li derveyî xwe

Çîroka Bişkokê

Carekê zilamek hat ba min û got ku ew ji nexweşiyê
:dil a kronîk dikişîne, û got

Min gelek tişt ceribandin, lê ez nikarim ji dilşikestinê"

"xilas bibim

Piştî ku min bi aramî fikirî, min jê xwest ku ji min re
:maqes bîne. Wî bi lerizîn li min nihêrî û got

"?Ma hûn dixwazin dilê min vekin, efendim"

Min kenîya û min bersiv da, "Ez bijîşk nînim. Gelo te qet
"!?bihîstiye ku kesek ji bo emeliyatê maqes bikar bîne

Di dawiyê de, wî bi neçarî maqes anî, ji ber vê yekê min
yek ji bişkokên kincê wî jê kir û jê re got ku bişkokek din li
şûna wê nedin, û destê xwe nede ser cihê ku bişkok
wenda bû. Min jê re jî got ku piştî du hefteyan vegere cem
.min, û min hêvî dikir ku ew di wê demê de baş bibe

Zilam kenîya û got, "Ez ê tiştê ku te xwest bikim ji ber
ku ez ji te bawer dikim, lê ez difikirim ku ew dermanê herî
"!ecêb e ku heta niha ji min re hatiye nivîsandin

:Du hefte şûnda ew bi matmayî bazda û got

Pisporan ji min re piştrast kirin ku ez ji nexweşiya dil"
"?sax bûme. Ji bo Xwedê, te çî kir? Te cin ji bişkokekê derxist

Min bi kenekî bersiv da: "Belê! Destê te her tim bi
"bişkokê dilîst, û bişkok jî li gorî dil bû

Ew bişkok ew cin bû ku dibû sedema êşa dilê te, ji ber
vê yekê min bişkok birî û ji te re got ku tu wê neguherînî û
destê xwe nede ser dilê xwe. Bi vî awayî, dilê te ji zextê xilas
!bû û dev ji êşa te berda

Her tişt bi lez dimeşe, û mirov bi gelek tiştan mijûl in. Bê
guman, çêtir e ku meriv ji xêr û bereketên cîhanê sûd
werbigire ji ya ku dem winda bike, bihêle ku demsal ji te
derbas bibe û destên vala biqede. Lê tiştê ku divê mirov
berhev bike berhema herî dewlemend a jîyanê ye: nêzîkbûna
Xwedê û nasîna Wî. Tenê rêya gihîştina bextewariya rastîn
ew e ku meriv di vê dinyayê de tiştek bi dest bixe û her
.weha serkeftina giyanî jî bi dest bixe

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, berî ku pêşî li ser Xwedê
bifikirin û hiş û laşên xwe bi enerjiya pêroz a îlahî bar nekin,
.dest bi erkên xwe yên rojane nakin

Daxwazên gelek ên cîhanê dikarin kesên ku li armancên
xwe yên giyanî digerin dûr bixin û wan ji rêya wan a bijartî
dûr bixin. Lê ew kesên ku xwedî biryardariyeke bê şik û
guman in, nahêlin tiştek wan ji rê derxe; ew bêyî ku şert û
.mercên dijwar an neyînî hebin, bi biryardarî berdewam dikin

Çi dibe bila bibe, ew ê hesreta dilên me têr neke, yên ku
ji hemû xezîneyên û dewlemendiyên cîhanê bêtir aramtir,
.giringtir û biqîmettir dixwazin

Dema mirovek dimire - bila hûn dirêj bijîn - tu hêzek li
ser rûyê erdê nikare tiştekî ji bo wan bike. Piştî ku em ji vê
dinyayê derkevin, kî dikare alîkariya me bike? Xwedê Ji ber
vê yekê, divê em her gav ji bîr mekin ku ev dinya tenê
rawestgehek demkî ye di rêwîtiya me de ber bi mala me ya
bihuştê ve, ku em ê li wir her û her di hebûna Xwedayê herî
.dilovan de bijîn

Dewlemendiya zêde tenduristî, aştî û bandorbûnê
garantî nake, lê bidestxistina aştî û bandorbûnê dê di astên
.giyanî û madî de bibe sedema serkeftinek hevseng

Piraniya mirovan tenê ji bo bidestxistina serkeftina madî
karîgeriya derûnî pêş dixin. Lê gava ku mirov bibe serwerê
xwe û hêzên xwe yên psîkolojîk birêve bibe û li gorî plana
îlahî tevbigere, jiyana wî dê pêroz be, û ew ê dema ku li ser
vê erdê ye, nektara ruh tam bike. Ew êdî dîlê adet û
xwestekan nabe, lê hişmendiya wî dê veguhere dilê hebûna
îlahî, û ew ê li wir bijî û ji kêfên nûvekirî kêfê bistîne ku
.nayên wesfkirin

Laş dermanxaneyê herî mezin e

Lêkolînerên bijîşkî keşf kirine ku dema em kêfxweşiyêke zêde dijîn, laş dermanên dijî-depresyonê û madeyên din ên kêmkirina stresê hildiberîne ku bi qasî yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bihêz û bibandor in. Laş dermanxaneyê herî mezin a li ser Erdê ye, ku dikare tiştê rast di wextê rast de hilberîne dema ku em bi hevsengiya giyanî ya ku Xwedê .di hundurê me de daniye re lihevhatî ne

Ne hemû stres zirardar e; stres enerjiya girîng a ku di laşê me de diherike şiyar dike û çalakî û tevgerê teşwîq dike. .Lêkolînan nîşan daye ku rêjeyek maqûl a stresê sûdmend e

Lê pirsgirêk wê demê derdikeve holê ku stres ji asteke saxlem derbas dibe

Her yek ji me sînorek kesane ji bo stresê heye, û dema ku ew sînor derbas dibe, em ji ya ku divê bêtir dikevin stresê, û dibe ku em hay ji vê yekê nebin heya ku pirsgirêk di laş, .hest û hişê xwe de dest pê nekin

Jiyan bi Xwedê re şahî û bextewarî ye, lê bêyî Xwedê fikar, alozî, zehmetî û heta karesat jî hene. Ji ber vê yekê em çawa dikarin di jiyanêke ku bi karesat û trajediyan serdest e de aştî û aramiyê bibînin û hinek bextewariyê bînin vê ?dinyayê

Şertê yekem ew e ku dema em di bin bandora wan de .ne, em ji zextên jiyanê haydar bin

Xwedê Hîj û Zana ye, û wî laşên me bi nîşanên wekî rehetî, nerehetî, aramî û fikaran xelat kiriye, û divê em bala xwe bidin van nîşanan. Di laşên me de jîrektiyek îlahî heye ku hewl dide tiştêkî ji me re bêje, û divê em di demên stresê an bêhnvedanê de guh bidin van peyaman. Dema ku hûn xwe stresdar hîs dikin, hişê xwe bidin ser beşa laşê xwe ya ku stresê dijî, dûv re bêhnêk kûr bistînin û di heman demê de, wê beşê bi nermî teng bikin heta ku ew bihejîne. Dûv re

rehet bibin û tansiyonê berdin. Ev ê bibe alîkar ku
hevsengiya enerjîk û girîng di laş de were parastin û wê ji
.bandorên zirardar ên stresê biparêze

Em dikarin stresa hestyarî bi rêya nefesgirtinê jî birêve
bibin. Dema ku hûn tirs an jî hestek din a zirardar hîs dikin,
çend caran hêdî hêdî, kûr û bi rîtmîkî nefes bigirin û derxin,
bihêlin ku laşê we bi her nefesgirtinê re rihet bibe. Ev ê bibe
alîkar ku lêdana dil a bilez hêdî bibe, gera xwînê ya normal
vegerîne, herikîna enerjîya girîng bi rêya demarên we
hêsantir bike, û alîkariya aramkirina hişê we û zelalkirina
.ramanên we bike

Jiyan rewşek awarte nîne; ew îfadeyek xwedayî ya
xweşik e, û divê em jê kêfê bistînin. Werin em ji bîr mekin ku
ken hêzek e; heke em wê bikar neynin, em aliyekî girîng ê
.jiyanê winda dikin

Mirov giyanên xwedî hest û hestan in, û laşek wan heye
ku ew wek cil û berg an kincê derve li xwe dikin. Lê heya ku
em tenê li ser asta laş û hestan bijîn, em ê di bin bandora
.neyînî ya stres û tengzariyê de bimînin

Dema ku em bi xwezaya xwe ya bingeşîn, ku ruh e, re di
ahengekê de ne, kêfa ruh diherike dil û vediguhere evînê.
Hestkirina vê evînê, ku bi aramî û aramiya giyan ve girêdayî
ye, û di bin bandora wê ya ahengek de tevgerîn û têkilîdanîn,
rêya herî guncaw e ku meriv bi awayekî xwezayî di cîhanek
tijî alozî û nakokîyan de bijî. Ahengek bi vê kêfê re çareserîya
.pirsgirêkên jiyanê ye

Têbînî: Derbarê vê gotinê de: "Laş dermanek
antîdepresan û madeyên din ên ku stres û tengzariyê kêmtir
dikin hildiberîne, ku ji yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine
nivîsandin ne kêmtir bi bandor û bihêz in," ev ne şîret e ku
bêyî şîret û reçeteyên bijîşkî were kirin, ji ber vê yekê pêdivî
.bi zelalkirinê heye

Hevkêşeyên magnetîkî

Kesek bi hebûneke xurt û meylên xerab + kesekî
dilovan lê bi îradeya qels = magnetîzma xerab li ser
dilovaniyê serdest e

Kesekî bi niyeta lawaz û meylên xerab + kesekî bi niyeta
xurt û meylên baş = magnetîzma baş li ser ya xerab
serdikeve

Magnetîzma giyanî ya qels + biyomagnetîzma xerab =
magnetîzma xerab a bihêz

Hêza exlaqî ya bihêz + hêza exlaqî ya qels = hêza
exlaqî ya mezintir

Kesekî hêrs û tundûtîj + kesekî nerm û dilovan =
eleqeya hêrsê li ser nermiyê serdest e

Mîzaha bihêz, hevseng û aram + mîzaha ku carinan ber
bi nerazîbûnê ve diçe = mîzaha aramiyê serdest e

Têkçûna kronîk a kokdar + têkçûna kêmtir kokdar =
magnetîzma têkçûna bihêz

Serkeftina erênî ya bihêz + serkeftina erênî ya kêmtir =
serkeftina zêdetir

Lerizîna têkçûna bihêz + lerizîna serkeftina bihêz = yan
magnetîzma têkçûna bihêz yan jî magnetîzma serkeftina
bihêz, li gorî jîngeh û şert û mercan

Hişek bihêz û saxlem + nezaniyeke temam = an jîrbûn û
jêhatîbûn an jî nezanî û ehmeqî

Hêza giyanî ya berbiçav + hêza pratîkî ya berbiçav =
Magnetîzma giyanî - hêzek pratîkî ya bi rastî berbiçav

Eger mirov bikaribana gelek hebûnên gerstêrkî di etera
li dora xwe de bibînin, dibe ku hin ji wan hewl bidin ku

hezkiriyên xwe yên mirî bibînin. Xwedê çavên min ên giyanî vekirine, û ez gelek ji wan giyanan dibînim ku cîhana dinyayî terikandine. Bi kûr balkişandina ser çavê giyanî (navenda eniyê), mirov dikare bi dîtina hundurîn cîhana geş a ku ji hêla hemî giyanên baş ve tê de dijîn, yên ku hilkişiyane asta .eterîk ber bi hebûna Xwedayê Herî Dilovan ve, bibîne

Di mirovan de, dil wekî wergirek bêtêl û çavê giyanî wekî veguhezkar tevdigere. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, heke hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn dikarin hebûna wan kesên ku ji we re ezîz in hîs bikin ku niha di laşên eterî de dijîn, ji aştî û ewlehiya Xwedê kêfxweş dibin û ji azadiya xwe ji astengiyên laş kêfxweş dibin, ji ber vê yekê hûn di aştîya wan de .rehetiyê dibînin û dilê we ji wan re aram dibe

Dema ku ez navê Xwedê tînim ziman, tevahiya hebûna min di şahiyêke bilind de dihele. Lê ev rewş tenê piştî hewldaneke mezin hat serê min. Di destpêkê de, ez ne ji hesretê bûm, ji ber ku hişê min wê demê bêserûber bû. Lê niha, gava ku ez raman û hişmendiya xwe li ser navenda giyanî - valahiya di navbera birûyan de - disekinin, hemî raman winda dibin, bêhnvedan bi xwe radiweste, dil lêdanê radiweste, aloziya hişê kêr dibe, û rewşên hebûnê li ser giyan dadikevin, da ku ez ekstaza giyanî biceribînim û di .bextewariya îlahî de dipêçim

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a veşartî ya îlahî ye. Rêberiya min bike ku ez di hundirê xwe .de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin bibînim

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmêke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û .tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndarê Herî Mezin, Tu jiyan î Tu armanc û xeyalên

min î

* * *

Gulek geş di baxçeyê xwe yê bihuştî de ji min re çêke,
an jî morîkek geş di gerdembenda evîna xwe ya geş de çêke,
an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê xwe
.de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê
.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi têlên hevrîşimî
yên bîranînên şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de
ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin "fermanên îlahî"
nînin. Ev karesat ji raman û kirinên mirovan derdikevin. Li
her cihê ku hevsengiya nazik a cîhanê ya qencî û xerabiyê ji
ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ji ber niyetên xerab
û kiryarên xelet ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos serdest
.dibe û hilweşînek berfireh çêdibe

* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiya baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyên wan

* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji

bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştiyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

* * *

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
.dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiye de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşiyê mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna

Îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Divê mirov hemû şîyanên hişî yê ku Xwedê daye wî/wê
ji bo pey tiştên demkî terxan neke, da ku xwe di labîrenta
materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînor û astengiyên
nehewce çêneke. Berevajî vê, divê ew hêza xwe ya hişî bikar
bîne da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixe û hewl bide ku
şîyanên xwe yê exlaqî pêş bixe da ku di navbera rast û
xelet, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev
.cuda bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fîsiltîşên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e ku
mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin xerc neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyanê ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]
bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşîyan dubare dike û hevokên bilind

vedibêje, û yê din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e
* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye
* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike
* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye
* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim, ya
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di cih de
.başî û şîfayê dide
* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê
te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yê ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk
* * *

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê
diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê
bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yê jiyane
de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di

saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û
stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdê û
.demkî re derbas dibin

Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê şiyar
bike û ruhê xwe şiyar bike

* * *

Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnê ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserîya rewşê bawer neke û hewl
bide ku bi hiş û bawerîya xwe bikeve tiştê ku li pişt perdeyê
ye, dê derî ji bo wî vebe ku [ji hêla her destê bawermend ve
.lê hatiye xistin]

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û stresdar de piştgiriya bide wî, eger ew bi
.hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide wî

* * *

Eger hestên me hemû rastiya bigihînan me, em ê Erdê
wek çemên elektronan bibînin, û em ê her perçeyek tozê
.wek girseyek ronahiyê ya gerok bibînin

* * *

Ew kesên ku bi têgihîştina xwe ji madeyê ber bi ruh ve
.diçin, xwezaya xeyalê fam dikin û cewhera rastiya dizanin

* * *

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikişîne, divê ew xwe îqna bike
ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li
.cem Wî digerin biparêze

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê
guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar
bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî
.bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkiriyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: "Tu
kesî ji çerxa evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê xwe de
".bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez ê ne bi rexneyên tal û derewîn, ne jî bi pesn û
pesindayînen zêde aciz bibim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ey Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek e
ku ji her evîna mirovan bi mîlyonan caran derbas dibe -
evînek ku hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî
.û razîbûnê tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnen din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştîyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteki netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha

wijdanê de beraetkîrin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e, û ew
.qet ji bo demekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyanê paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Azadbûn ji fermanên adetên xirab û şehwetên nexweş
bextewariyek pir mezintir tîne ji serkeftina madî
Serkeftina edebî bextewariyeke psîkolojîk tîne ku şert û
mercên derveyî nikarin ji te bistînin

* * *

Tu dikarî hemû dema xwe ji bo berhevkirina pereyan
xerc bikî, lê ew pere aramiya mayînde û ewlehiya ku tu lê
digerî nade te. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne te, ji
ber ku bextewarî û aramî di hişê te de ne, ne di tiştan de bi

.xwe

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re di têkiliyê de bî
hişyar be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te,
heya ku hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din
nikaribin wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên
.yên din xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin ti
erkên xwe bi cih bînin. Ev erkê me yê herî mezin li hember

.Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan. Di destpêkê de, her kevneşopiyek xwedî
mafdariyek bû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast
e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, neaqilane
ye ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em bizanin
ka çi rast e û bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê
.bîne me û dûv re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştiya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanînê bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tişteki nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tişteki din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser
luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştekî kêr nebî
.û ji tiştekî bêpar nemîn

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştekî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşta min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî yên dinyayî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê
kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min
hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min
.ji min mehrûm bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di

nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikên ne lûtkeya serkeftinê ye, ji
ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bêyî dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne
Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn,
û yê din jî tavilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin
Ev şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
.û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya
xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgerêkan
bibînin, dilovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi kîn û

nefretê re rû bi rû bimînin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyane de
.nikare we bi rastî tê bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyane wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên heja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêhm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêhm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyane de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevînar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û

hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi awayekî xweştir û ewletir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

* * *

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda dikin

bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da ku
.bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çî pêşkêşî wan dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezayiyê di baxçeyên aştiyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşiyên dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe, ango ezmûnên xwe yên giyanî û
zanîna xwe ya bilind, bi alîkariya wan a bidestxistina zanîna
.pîroz, bi yên din re parve nekin

* * *

Ji ber vê sedemê, ew kesên ku digihîjin wan qonaxan û
digihîjin wan rewşan, dixwazin têgihîştinê bidin kesên ku
pêdivî bi wê hene. Ger hûn dixwazin serkeftinek rastîn bi
dest bixin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe ya kesane, lê di
.heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hîlbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe
re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin
aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û
zîrarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî
serketî werin hesabandin heya ku hezkiriyên wan jî ji
.serkeftina wan sûd wernegirin

* * *

Bi heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê
mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê
di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li
hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û
.mercên xwe yên madî û jiyanê

* * *

Ez li pişt dîwarên wîjdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din

* * *

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

* * *

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,
rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiya ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di fezaya ku xuya dike vala û vala ye, girêdanek kozmîk
û jiyanek herheyî heye ku me bi hemû tiştên zindî û bêcan
ên di gerdûnê de dike yek, pêlek jiyanek mezin di her tiştî
.re diherike

* * *

Bêdawî mala me ya rastîn û cihê mayînde yê me ye, û
hebûna me di van laşan de hebûnek demkî ye, mîna
.bêhnvedanek kurt ji bo karwanek ku li çolê rêwîtiyê dike

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku
dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mîr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, beşdarbûna di lêkolîneke kûr de û
dûrketina ji xweperestiyê de mezin bûne dizanin. Lê
encamên ku wan bi dest xistin û destkeftiyên ku wan bi dest
.xistin ji hewldana ku wan xerc kir pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hilbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê
hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe heye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe û
.nebatan baş û sûdmend ji holê radike

* * *

Nezanî divê bi îradeyeke bê şik û biryardariyeke bêdawî
were derbaskirin. Divê axa hiş bi baldariyeke baldar [li ser
erênî] were çandin, û tovên baş bi ava baweriyê werin
avdan. Dema ku tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê
qenciye dê mezin bibe û li ser giya û nebatan bi ser bikeve, ji
.ber ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûna rastîn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din
li te bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniya te bi
azadî, bê hêvî an daxwaz, bê pere bên dayîn. Hêvî tenê
bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Her çiqas mirov ji bo xwe-
pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov di nav keleha fezîlet û
.xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtî
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
girîng dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya tevahî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
her tim xwe nû dike û afirîneriya wê qet xilas nabe, û bi rêya
.te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya Xwedê -
wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên kirinên wan
.ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

* * *

Kesek ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve
kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mejiyê
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dûmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku were hînkirin. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê hîn bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe

* * *

Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin

* * *

Her kesê ku lawaziya yê din eşkere dike û wan şerm û
.kîn dike, ew ji aqil û biryardana saxlem dûr e

* * *

Gotinên ji bo hemû dem û cihan

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne,
bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi
.tu awayekî din nayê ceribandin

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te
teqiyên, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta
ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz
qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên
bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna
.te ya herheyî de heliya

Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê
aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek
.hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi afirandina
modeleke derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her
rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger
tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya
hebûna te dê li gorî wê ramanê be, û kiryarên te jî dê li gorî
.wê bin

Dema ku hûn destê xwe bidin dilê îlahî, tengahiyên we
dê wînda bibin, evîn dê dilê we tijî bike, û ezmûnên giyanî
yên ecêb dê mîna kaniyên paqij di baxçeyên hişê we de
.bireqîsin

Gelek ewr hewl didin te veşêrin û ji min veşêrin, lê di
nav şilbûna hêstirên bêrêkirinê de, navê te yê pîroz ji min re
xuya dibe ku bi tîpên zêrîn ên geş ji pişt hemû perde û pêçan
.dibiriqe

Paqijiya wijdanê tê wateya şefafbûn û zelalbûna bi
rastiyê re mijûlbûnê

Pêdiviyên bingeîn û tiştên ku hin kes wekî "pêdivî"
dibînin hene ku di rastiyê de nehewce û zêde ne. Divê jiyan
bi balkişandina ser pêdiviyên bingeîn û jîholêrakirina luksên
.nehewce were hêsankirin

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar
.û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye
Dema du kes, tevî cudahîyên xwe, bi aheng û
lihevhatinekê dimeşin, ew bi yek armancê ve têne yek kirin:
ku di evîna paqij û dilsozîya dualî de aştî û aramîya giyan
bibînin û li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndarê xwe li kêfê
negere, wê demê, di baxçeyê altruîzmê de, kulîlkên
bîhnxweş ên dostaniyê vedibin û bîhna xwe ya şîrîn belav
.dikin

Cîhan hişê me bi awayekî cuda perwerde dike, me bi
gelek tiştan re hîn dike ku em dest pê dikin ku bifikirin ku
bextewarî bêyî wan ne mimkun e. Lê jiyan, û bi taybetî jî
jiyana zarokan, divê were hêsankirin; wekî din, jiyan dê wan
.bi rêya dilşikestinên tal fêr bike

Rastî ji raman an xeyalê rasttir û realîsttir e, lê tiştê ku
.em difikirin an xeyal dikin carinan dibe ku rast be
Xeyal di pêvajoya ramana afirîner de hêmanek girîng e.
Lêbelê, divê xeyal bigihîje û veguhere baweriyek xurt, û ev
.bêyî îradeyek bihêz ne mumkin e

Eger tu tiştêkî bi hemû îradeya xwe xeyal bikî, xeyala te
dê veguhere baweriyeke şexsî, û dema ku tu bikaribî wê
baweriyê biparêzî
Tevî hemî nerînên dijber, baweriya we dê di rastiyê de
pêk were

Divê mirov fêr bibe ku li ser xwe bisekine, piştgirî jî hêla
.fezîlet û nirxa xwe ve were dayîn

Şadiya giyanî şadiyeke nûbûyî ye û di wan kesên ku li
ser Xwedê kûr difikirin de her ku diçe zêdetir xuya dibe. Ew
şadiyeke ku di dayîna biryarên rast û kirina tiştên rast de
dibe alîkar, û gava ku ew were dîtin, xwestek û hewesên ne

tendurist winda dibin ji ber ku ew li gorî şadiya giyanî
.balkêşiya xwe winda dikin

Afirînerê me yê Herî Zêde jiyan, hêz û şehrezayî daye
me, û erkê me ye ku em bala xwe bidin wî û dilên xwe bi
evîn, spasdarî û naskirina diloanî û diloaniya Wî ber bi wî
.ve bilind bikin

Ey Xwedê, alîkariya min bike ku ez agirê hêrsê vênexim,
da ku ez bi agirê kîn û nefretê waheyên kesk ên aştîyê yên di
hundirê xwe û yên din de bişewitînim. Alîkariya min bike ku
.ez agirê hêrsê bi barana herdemî ya evîna xwe vemirînim
Bila gola nermî û aramiya min aram û bêliv bimîne, ji
bahozên nerazîbûnê yên ku ji bilî bêbextiyê tiştêkî din
.naynin, netirse

Kirina kiryarên ku ji ber hesta erkê hatine motîve kirin,
an jî fedakirina xwestekên kesane di xizmet û evîna kesekî
.din de, ji kirina van kirinan ji ber tirsê pir çêtir e
Tewra dema ku mirov dev ji bînpêkirina qanûnên îlahî
berde jî, divê ew ji ber hezkirina Xwedê vê yekê bike, ne ji
.ber tirsê cezayê Wî

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe, bila ew ji
.Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike
Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser
.Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Dibe ku di destpêkê de meşa li ser rêyên exlaqê dijwar
be, lê ew rêyên pîroz in ku ber bi aramiya hişê û bextewariya
.rastîn ve diçin

Bila rûmeta Xwedê li ser her quncikekî jiyanê me
bibiriqe, bila evîna Wî di dilê me de bimîne, û bila ronahiya
Wî hişmendiya me tijî bike

Ey evîndarê min ê îlahî, kulîlk vedibin û demsal
diguherin, û hemû qala te dikin. Heyva tijî taybetmendiyan
kenê te eşkere dike, û roj çira te ya ezmanî hildigire. Ez di
deryayeke hêstiran de avjeniyê dikim, tijî hesreta te me. Di
pelên daran û damarên mirovahiyê de jiyan û zindîtiya te

diherike, û ez lêdana dilê te yê kozmîk di hundirê dilê xwe de
.hîs dikim

Dema ez hebûna te hîs dikim, ez hest dikim ku ez li
dinyayeke din şiyar im, û carinan ez xewna vê erdê û vê laşê
biçûk dibînim - ya min. Ez di bextewariyeke bêdawî de şiyar
im, û xeyala min a jiyana erdê bi bîranînên bextewar ên
kêliyên min ên şiyarbûnê bi te re bîhnxweş dibe. Min giyayên
kabûsan ji baxçeyê xewnên xwe rakir û li şûna wan gulên
îlhama xwe çandin, li wir bîhna hesreta min dê te bikişîne
hundir, û tu dê werî ku min bi xwe re bibî asoyên
.bextewariya herheyî

Ey Xwedê, min bi paqijî û şefaf bike, da ku ez ronahiya
.te ya şîfayê di hundirê xwe de derxim
Neynika lertzok a hişê min aram bike da ku rûyê te yê
bêdawî nîşan bide

Pencereyên baweriyê fireh veke da ku ez bikaribim
bêhna aramiya te bikîşînim

Ey Tu yê ku di xwe de geş î, ey Qraliyeta ku nayê
wesifandin, bi çavên min ên ku bêriya Te dikin binêre, da ku
.ez ji bilî Te tiştekî din nebînim

Li pişt hemû diyarde û xuyabûnên jiyane dengê bêdeng
ê Xwedê heye, ku bi rêya kulîlkan, pirtûkên pîroz, wijdanên
me û hemû tiştên xweşik ên ku jiyane hêjayî jiyane dikin, bi
.berdewamî gazî me dike

Her hewldanek ku ji hêla lêgerîner ve ji bo gihîştina
lûtkeyên giyanî tê kirin, ji hêla Xwedê ve wekî wî tê
.hesibandin û ji bo wê baş tê xelat kirin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku hişê me bi ronahiya
rastiya xwe ronî bikî, dilê me bi evîna xwe lêxe, û giyanên
.me bi kêfxweşiya xwe û pîrbûna kerema xwe tijî bikî

Ji wê asoyê şefaf ku hiş nikare derbas bibe, Xwedê
ronahiya xwe ya herheyî dibarîne û ji hişê kozmîk îlhamên
bilind û hêzên pîroz derdikevin, û çalakiya afirîner diherike
.nav hişên vekirî û ahengdar

Dema ku tu bibînê ku giyanê te, dilê te, her çîrûskek
îlhamê, asîmanê şîn, stêrkên geş, çiya, erd, teyr û kulîlk hemî
bi têlek yekane ya rîtma kozmîk, şahiya giyanî û yekîtiya
gerdûnê ve girêdayî ne, wê hingê tu dê fêr bikî ku ew hemî
.pêl in li ser singa okyanûsa îlahî ku perav tune
Eger em Afirînerê xwe ji bîr bikin, em heq dikin ku êşê
bikşînin. Divê em fêr bikin ku Xwedê hezkiriyê me ye û ji me
.hez dike, û ev zanîn dê me ji pîrsgirêk û êşên me azad bike
Evîndarê rastîn ê Xwedê qet lêgerîna xwe ya ji bo Wî
naqedîne, her çend piştî gelek hewldanan jî nikaribe Wî
bibîne. Çawa ku pêl divê piştî ku bahoz radiweste vegere dilê
okyanûsê, lêgerînerê dilsoz jî wisa ye; ew xwediyê baweriyek
nepenî ye ku astengî dê hilweşin û ew ê bê guman zû an
dereng bi okyanûsa kozmîk re bibe yek - ew okyanûsa
.bêdawî ku ew jê hatiye û vedigere ku ew lê vedigere
Dema hiş bi berdewamî li evîndarê îlahî difikire, dil
stranên şahî û bextewariyê dibêje
Weşana giyanî derketina mirov ji rewşa ku ew niha ye
ber bi rewşa ku ew ê di pêşerojê de bibe ye
Mirov nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre,
lerizînên ramanên wî/wê dê bi awayekî di tevgerên wî/wê de
.xuya bibin û di kirinên wî/wê de jî xuya bibin
Gelek kes hene ku li ser azadiyê têgihiştineke xelet
hene; ew azadiyê wekî kirîna her tiştê ku mirov bixwaze bike
.dibînin, û ez vê azadiyê wekî azadiya xeyalan bi nav dikim
Ji ber ku xwezaya rastîn a azadiyê ne rast e, hin dê û
bav zarokên xwe bi bicihanîna tavilê ya daxwazên wan dixin
bin destê kevneşopîyan. Dûv re zarok mezin dibe û bawer
dike ku heya ku daxwazên wan werin bicihanîn, ew bextewar
in û armanca jiyanê bicihanîna her xwestekê ye. Lêbelê, ew
paşê kifş dikin ku ew şaş bûne, ji ber ku cîhana derve bi
tevahî ji jiyana malê cuda ye û ew fêr dibin ku bicihanîna her
xwestekê ne hêsan e! Yên din dikarin wan bidin aliyekî û wan
paşguh bikin da ku bigihîjin daxwazên xwe. Di encamê de,
zarok ji ber hewesa zêde ya ji bo bicihanîna daxwazên xwe

hişk û bêhest dibe. Ji ber vê yekê, divê dê û bav alîkariya zarokên xwe bikin ku îrade û têgihîştina xwe pêşve bibin da ku ew bikaribin di cîhanê de bijîn bêyî ku bikevin nav xefik û defikên wê.

Dayik dibêje, "Wî bi evînê fêrî wî bike" Bê guman, bi gelemperî, bi evînê re mijûlbûn baş e, lê pir şîrînî diranan xera dike, û bi heman awayî, pir xemilandin zarokan xera dike. Pileyek hişkî û biryardarî pêwîst e, lê heke zarokek ji ber şasiyekê bi tundî were dermankirin û cezakirin, encamên wê dê giran bin. Divê di awayê muamelekirin û danûstandina bi zarokan re de hevsengiyek hebe ; divê her bav mîzaca xwe bi evîn û nermiyê nerm bike, û her dayik divê evîna xwe .bi aqil û aqilmendiyê tam bike

Divê mirov rewşeke psîkolojîk a sabît a evîn û hesreta Xwedê biparêze. Min gelek kar ceribandine, lê çi cewherê .karê min be jî, fikrên min her tim bi Xwedê re dimînin Divê em ji vê afirandinê kêfê bistînin, lê bêyî ku em destûrê bidin ku ew me kole bike. Û ezmûnê ji min re fêr .kiriye ku kêfxweşiya dîtina Xwedê bêhempa ye

Berî ku meriv dest bi karên girîng bike, divê mirov bêdeng rûne, hest û ramanên xwe aram bike, kûr bifikire û alîkariya îlahî bigere da ku rêberiya giyanî û rêwerzek baş bi .dest bixe

Bila ez fêr bikim ku kenê li ser rûyê sibehê, li ser lêvên kulîlkan, û li ser rûyên jin û mêrên esilzade kenê te ye Wêneyên bêbextî, şansê xirab, nexweşî, an jî astengiyên neçaverêkirî yên li pey hev bandorê li min nakin, ji ber ku ez dizanim hişmendiyeke dîsîplînkirî ku bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye, bi awayekî neyekser ji têkçûn û aciziyan êş .nakişîne

Azadî tê wateya şiyana tevgerînê li gorî aqil, ne li gorî fermanên hewes, adet û xeyalan. Guhdana egoyê rê li ber koletiyê vedike, lê teslîmbûna li ber teşwîqên ruh rê li ber .rizgarbûnê ji qedexeyan vedike

Ji bo min ferq nake ku ez di qesreke luks de bijîm an jî di
.kulubeyek sade de, heta ku Xwedê bi min re be
Ez ê pereyên xwe yên bi awayekî rast qezenckirî ji bo
jiyaneke sade bikar bînim, dev ji jiyanê zêde berdim
Bi baweriya bi Xwedê û bi karanîna îradeyê, mirov
dikare nexweşî, têkçûn û nezanîna bi ser bixe, heya ku
lerizînên îradeyê ji lerizînên nexweşiyên laşî an psîkolojîk
bihêztir bin. Çiqas nexweşî kronîktir be, divê îradeyê xurttir û
biryardartir be, û bawerî jî kûrtir û sabîttir be, da ku encama
.xwestî bi dest bixe

Ey Xudan, îlhamê bide min ku ez baweriya xwe bi tenê
bi Te bînim, ne bi amûrên parastinê yên mirovî. Bila tirs û
fîkar hêza min a bêdawî ya rûbirûbûna her ceribandinek
jiyanê felç nekin. Bila ez ji tîrsa xuyabûna wan a rastîn bi
raman û xeyalê qezayan, karesatan û bêbextiyan xeyal
nekim. û bila ez fêhm bikim, ey Xudan, ku ez şiyar bim an
razayî bim, şiyar bim an di xewnên rojê de winda bim, sax
bim an bimrim, hebûna te ya parêzvan hîn jî min dorpêç dike
.û diparêze

Aqilmend dibêjin: Fêkiyê kirinên baş ên ku ji ber evîna
Xwedê û fezîletê hatine motîvekirin, ahengek û paqijî ye.
Fêkiyê kirinên ku ji ber xwestek û xeyalên xweperest hatine
motîvekirin, êş û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî
.ye

Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ji
ber hezkirina xwe dibin sedema êş û azarê. Lêbelê, kirinên
xerab ên berdewam şiyana mirov ji bo feraset û têgihîştinê ji
.holê radikîn

Eger tu dixwazî di aşî û aramiyê de bijî, divê niyeta te
baş be, û divê tu ramanên dilovanî û hestên evîne belav bikî.
Eger tu jiyanê exlaqî bijî, tu dê bi mînak û tevgerên xwe
.yên baş alîkariya yên din bikî

Gava ku ez hest bi dilgiranî û tevliheviya derûnî bikim,
ez ê vekişim bêdengiyê û fikirînê heta ku ez aramiya xwe bi

dest bixim, û ez ê her roj bi fikirîna li ser Xwedê û xwestina
.alîkarî û rêberiya Wî dest pê bikim

Biryar bide ku rê nedî giyayên nefretê yên nefesgir
mezin bibin û bikevin nav baxçeyê jiyana te, baxçeyekî ku tijî
erdemên giyanekî esilzade ye. Û her ku tu van
taybetmendiyan bîhnxweş û mîna gulê zêdetir pêş bixî,
Xwedê dê sirra herî mezin a hebûnê ya di hundirê te de ji te
.re eşkere bike

Armanca jiyane gihîştina aştî, razîbûn, nemirî, ewlehî û
zanîna rastiye ye, û di dilê van xwestekên ku di hundurê me
de derdikevin de cewhera îlahî ya kûr a di hundurê me de
.heye

Bila ez azadiya xwe di Te de bibînim, ey Xudan, û fêr
bikim ku mala min a rastîn hebûna Te ya tevahî ye û ez
.beşek yekgirtî ya hişmendiya Te ya kozmîk im
Ey deryayeke fireh û îlahî, bila çemên xwestekên min,
ku di nav çolên asteng û astengan re diherikin, di dawiyê de
.di kûrahiyan te yê mezin de tevlihev bibin
Tenê di keleha îlahî de em parastin û ewlehiyê dibînin, û
ji nêzîkbûna Xwedê û destdana hebûna Wî ewletir
.penagehek ewletir tune

Ji ber ku mirov ji hêla adetên ku meyl, meyl, karakter û
daxwazên wan şêwêrî didin ve tene rêvebirin, heke ew adet
xirab bin, karakter zirardar dibe û kiryar jî xerab dibin. Ji ber
vê yekê, tê pêşniyar kirin ku meriv adetên baş pêşîniyê bide,
ji ber ku ew dûv re kiryar û ramanên me ber bi armancên
.hêja ve dibin û tenduristî û bextewariyê tînin me
Li her deverê ku giyanên xemgîn û êşdar hene, ez
teselîya xwe di xizmetkirin û teselîkirina wan de dibînim. Ez ê
hemû hewla xwe bidim ku kêfxweşiyê bînim yê din û ez ê bi
.hestên wan re hevxiyê bikim mîna ku ew ên min bin
Qabiliyetên derûnî di mirovan de hene, lê ew di piraniya
mirovan de pêş neketine, û pêşneketina van qabiliyetan dibe
sedema encamên cidî. Mîna laş, hiş jî ji bo tenduristî û
.zindîtiyê hewceyê xwarin û werzîşa guncaw e

Elmas ronahî distîne û vedigerîne, û her weha giyanên
paqij û zelal ên ku Xwedê nas dikin û bi hebûna Wî dibiriqin
.jî

Ya Xudan, tu dewlemendiya rastîn a jiyanê yî, û bi dîtina
.te pêşî ez ê her tiştê ku ez hewce dikim di te de bibînim
Mirov bi gelemperî ji bo parastina tenduristiya xwe tenê
li ser xwarin, hewa û tîrêjên rojê disekin, lê dibe ku demek
were ku tenduristî xirab bibe tevî pîrbûna van çavkaniyên
jiyanê yên derveyî. Hingê hewcedariya ji nû ve dagirtina
.rezervên enerjîyê yên laş ji hundir derdikeve holê
Eger qeyika hişê min nêzîkî kevirên xwestekên çavbirçî
yên ku xetere û rîskan dihevin, ji aliyê bahozen dijwar ên
nezanîne ve tên ajotin, bibe, ey Xwedayê min, çiraya min û
her tim rêberiya min bike ber bi peravên rastdarî û qenciya
.Xwe ve

Raman mîna agir e ku divê hêza wî ya komkirî were
bikar anîn da ku astengiyên ku rê li ber serkeftinê digirin
bişewitîne

Xwedê bi evîna îlahî ya domdar dikare were dîtin Dema
ku em ji Xwedê bêtir ji diyariyên Wî hez bikin, Ew ê were ba
me. Wî îradeya azad û hêza hîlbijartinê daye me da ku em di
navbera diyariyên demkî û bêwate yên cîhanê û diyariya
nêzîkbûna Wî û kêfxweşiya hebûna Wî ya pîroz de cûdahiyê
.bikin

Ji me re bîr hatiye dayîn da ku em bikaribin tiştên baş bi
bîr bînin heta ku em di dawiyê de qenciya herî mezin bi bîr
.bînin: Xwedê

Bayê evîna Te di nav min re diherike, ey Xudan! Û pelên
jiyana min bi hatina Te bi kêfxweşî direqisin. Xemila wan a
xweş di hewayê de diherike, westiyayî vedixwîne ku di siya
.aramiya min a giyanî de bêhna xwe vedin

Zehmetiyên jiyanê ne ji bo zîrarê ne; berevajî vê,
pirsgirêk û nexweşî dersan didin me. Ezmûnên me yên bi êş
ne ji bo tunekirina me ne, lê ji bo paqijkirina me û lezandina
vegera me bo çavkaniya me ya paqij - Xwedê - ku bi her

awayî dixebite da ku alîkariya me bike û me vegerîne mala
.me ya bihuştê

Bêdawî mala me ya rastîn e, û rêwîtiya me ya vê
dinyayê û di van laşên fîzîkî de mîna rêwîtiyek vîzeyê ya
.demkurt e

Xudan, ez dizanim ku pesn min bilind nake, rexne jî min
kêm nake. Ez li ber wijdanê xwe û li ber te wisa me, ez ê di
vê rêyê de bidomînim, çêtirîn xwe bikim ku xizmeta her kesî
bikim û hewl bidim ku kerema Te bi dest bixim - ev
.bexteweriya min e

Tu afirîdek bêhempa yî û cewhera te ecêb e, ji ber vê
.yekê xweya xwe ya rastîn nas bike
Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên bîhnexweş û geş

Ya Xudan, hatina wê rojê bilezîne ku ez ê ji wan kulîlkên
.şilî gerdaniyek çêbikim û deynim ser ber deriyê Te yê pîroz
Li şûna ku ew bi berdewamî hewl bide ku tenê xwe razî
bike, divê ew hewl bide ku ji bo yên din jî bextewariyê bîne.

Dema ku ew hewl dide ku piştgiriya giyanî, rewşenbîrî an
madî bide yên din, ew ê bibîne ku hewcedariyên wî bi xwe
.têne bicîhanîn û kasa jiyana wî ji kêfxweşiyê tijî dibe

Ew kesên ku li ser erdê serkeftinek geş li ser tariyê bi
dest bixin, dê ronahiya rûmetê wekî para xwe hebe û dê ji
.aramiya hundurîn û bextewariyê kêfê bistînin

Ey Xudan, tovên bereketên xwe bi berdewamî di axa
dilê min de, ku bi dua hatiye çandin, birijîne, da ku ew bibin
darên siya ku şaxên wan fêkiyên herî xweş û şîrîn ên
.xwenasîne didin

Em gelek caran di êşê de dimînin bêyî ku hewl bidin ku
biguherînin, û ji ber vê yekê em aramî û razîbûna mayînde
nabînin. Ger me berdewam bikira û hewl bidaya, bê guman
em dikarin li ser hemû zehmetiyan bi ser bikevin. Divê em
hewl bidin ku ji bêbextiyê ber bi bextewariyê û ji bêhêvîtiyê
.ber bi wêrekî ve biçin

Ey Evîna Îlahî, evîna min bi evîna xwe re bike yek, jiyana
min bi şahiya xwe, hişê min bi hişmendiya xwe ya kozmîk re
bike yek, û tîbûna min ji kaniya şahiya xwe ya herheyî
.bişkîne

Dilê lêgerînerê dilsoz her tim diqîre: "Ey Xwedayê min û
Evîndar ê min, ez naxwazim di nav aloziya vê dinyaya xeyalî
de bimînîm, û tiştê ku ez dixwazim evîna Te di dilê mirovan
de şiyar bikim. Dilê min, canê min, laşê min, hişê min û her
tiştê ku ez xwediyê wê me, yê Te ye, ey Rebbê min." Ew
.lêgerîner digihîje Xwedê û Wî nas dike
Ya Xudan, têgihîştineke nû û rast a biratiyê bide me.

Werin em dev ji şeran berdin û birînên miletan bi melhema
evînê û rehetiya mayînde ya têgihîştina diloanê derman
.bikin

Bereketê bide me da ku em ji bandora çavbirçîtiyê,
serdestiya xapandinê û kontrola xeyalan azad bibin, û
alîkariya me bike ku em cîhanek nû ava bikin ku tê de
nexweşî, nezanî û birçîbûn ji xewnên rabirdûyek tarî û tarî ne
.tişteke din bin

Werin em hemû pirsgirêkan ne bi mantiqa daristanê, lê
bi têgihîştin, rastî û baweriya bêdawî bi Te û edaleta Te ya
.îlahî çareser bikin

Jiyanê em demekê li vir anîne cem hev, piştî wê em ê bi
rêyên cuda biçin. Lê eger evîna Xwedê di hundirê me de
bimîne, ne girîng e ku em herin ku derê, ji ber ku em çiqas
dûr bikevin jî, em ê di nav çembera evîna îlahî de bimînin û
.em ê tu carî bi rastî ji hev neqetin

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî ku li ser
.kolanên tenghizî û tundrewiyê bilind difire

Gazî min bike bo asoyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerzînên giran ên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê hilgirim da ku rast bijîm, û
bila ez ber bi wan asîmanên bilind ên li ser hemû bahoz û
tofanan ve bifirim, li wir asoyên fireh û têgihîştinên bilind
.hene

Aştî wê demê tê ku em dilên xwe ji bo evîn û dilovaniyê vedikin. Kesên ku dilê wan ji evîn û qencyê re vekirî ye û di kirinên baş de çalak in, aştîyê tecrûbe dikin ji ber ku ew di hundirê wan de dimîne. Aştî perestgeha bihuştê û bingeha .jiyaneke bextewar e

Divê em her tim li ser bedewiya xwedayî ya li pişt kulîlkan, ronahiya kozmîk a li pişt rojê, û jiyanê mezin a ku di .çavê her kesî de dibiriqê bifikirin

Dema ku mirovek bi rastî jî dilovan be û rêzê nîşanî yê din bide, û bi heman awayî pesnê bide, ew ê her gav bi .teqdîr û rêzdarî were pêşwazîkirin

Ez ê evîna xwe belav bikim bo yê din, da ku ez bikaribim deriyekî ji bo evîna Xwedê vekim da ku ew were ba .min û di dilê min de bijî

Ya Xudan, bila ez ji bo wan kesên ku di kûrahiya xemgîniyê de dixeniqin bibim çira. Alîkariya min bike ku ez ji bo yê din bi spasdarî ji bo kêfxweşiya giyanî ya ku te daye .min, kêfxweşiya bînim

Ez ê nefretê di agirê evîna xwe de bihelînim, û ez ê yê din bibaxşînim û evînê bidim hemû dilên tî

Evîna rastîn ew e ku ji rehetiya evîndar kêfxweş dibe Bila ronahiya te li ser me bibiriqê, ya Xudan, û bila evîna te dilên me her û her tijî bike

Xwedîbûna giyanê însiyatîfê tê wateya xwedîbûna hêza xeyala afirîner ku dihêle mirov tiştekî ku berê kesî nekiriye îcad bike. Her mirov bi vê diyariya ku Xwedê daye wî/wê ji .dayik dibe

Evîna herî mezin evîna îlahî ye, ku jiyanê ji gotinan wêdetir xweşik dike. Dema ku hûn hîs dikin ku Xwedê bi we re ye, li her deverê ku hûn lê bin tê ba we û rêberiya gavên .we dike, evîna îlahî dest pê kiriye

Hêza rastiyê li dijî bayê diçe

Ya Xudan, dema ku ez bi zehmetiyên demkî re rû bi rû dimînim, bila ez nîmetên te yê zêde yê li ser min ên berê bi bîr bînim, dizanim ku alîkariya te qet ji min naçe û lîstîna

te her gav bi min re ye. Ez ji bo her nîmetek ku ji destê te yê
.comerd tê ji min re spasiya xwe ya dilpak pêşkêşî te dikim
Dilopên evînê di giyanên baş de dibiriqin, û Xwedê tenê
di deryaya evînê de tê dîtin

Têgihîştin çira ye ku rêya mirovan ronî dike û wan bi ser
dixe

Di biharê de, Xwedê xwezayê bi gul û kulîlkên herî
.xweşik, bi cil û bergên xweşik û rengên geş dixemilîne
Aştî yekem mizgînavan e ku nêzîkbûna Hebûna Îlahî
radigihîne. Piştî, aştî vediguhere ronyên geştir ji şahîya
.bêdawî

Dema ez kûr diçim nav deryaya meditasyonê, ez di
hundirê xwe de lerizînek pîroz hîs dikim û dengêkî fîsiltî
."dibihîzim ku dibêje, "Ez nêzîk im

Divê mirov berê xwe bide hundir, cihê ku giyan xwe
îfade dike. Ji kûrahiya giyan hemû ezmûnên jiyana hundirîn
.derdikevin

Dema ku giyan xwe bi hişmendiya îlahî fêm dike, ew
kêfxweşiyek mezin û berfirehbûnê di nav qada bêdawî de hîs
.dike

Eger tu hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî
şiyanên xwe yên xwezayî, bikar bînî da ku tu hemû
astengiyên ku dikarin li pêşiya te bin derbas bikî, tu dê hêzên
ku Xwedê daye te pêş bixî: ew hêzên bêdawî yên ku ji
.kûrahiyên herî kûr ên hebûna te derdikevin

Evîn di rêya zêrîn a ku ber bi Xwedê ve diçe de dimeşe

Ez ê tîrêjên xwestek û niyetên baş li her derê ku tariya

şaşfêmkirinê ketiye hundir belav bikim

Dema ku zehmetî êrîşî te dikin, lê tu dev ji hewildan û

hewildanê bernadî, tevî hemû astengî û astengiyan, wê demê

Xwedê dê bersiva te bide û hewildanên te bi serkeftinê

.tacîdar bike

Ey Xudan, ez ê kulîlka hesretê ji baxçeyê dilê xwe

biçînim û wek pêşkêşiyek evînê li ser ber deriyê te yê pîroz

.deynim

Ji ber ku raman û gotinên me tovên ku dê berhema
pêşerojê ji me re bînin in, ez ê îro dest pê bikim ku
.hişmendiya xwe bi ramanên baş û erênî tijî bikim
Ez di balafirê hişmendiya xwe de ber bi jor û jêr, bakur û
rast, hundir û derve û li her derê difirim û hildikişim da ku
bibînim ku li her goşeyekî fezayê ez li ber Xwedê bûm û hîn jî
.li ber Xwedê me
Her kêliyê bi hişmendiya têkiliya xwe bi Mutleqa Bêdawî
re bijî. Hişmendiya te bêdawî nîne, û her tişt mîna stêrkên li
.ezmanê hebûna te diçirsin û dibiriqin
Vegetandin, an negirêdayîbûn, rêya aqilmend e ku
lêgerîner dimeşe, bi dilxwazî ji tiştên piçûk radibe ji bo xatirê
yên mezintir. Ew xwe bi kêfên hestiyarî yên demkî ve girê
nade da ku li dû kêfxweşiyek hundurîn a nûvekirî biçe.
Vegetandin bi serê xwe ne armanc e, lê ew rê li ber
.derketina holê ya fezîlet û hêzên giyanî yên giyan vedike
Serketîyê giyanî bi gavên wêrek li ser rêyên jiyanê
pêşve diçe
Divê mirov ji jiyanê xwe ya niha sûd werbigire,
pencereyên dilê xwe veke û şîyanên razayî yên giyanê xwe
şîyar û vejîne
Li pişt maskên guhertin û veguherînê hebûna xwedayî
heye û her kesê ku bikaribe neynika hişê xwe aram bike û
nehêle ew biheje, dê di wê neynika zelal de rûyê evîndarê
.kozmîk bibîne
Evîn ji mirinê û ji wêraniya demê bihêztir e
Xwe-analîz mifteya serkeftinê ye, û hizirkirin neynikek e
ku em bi riya wê quncikên hundurîn dibînin ku wê demê ji
çavên me veşartî bimînin. Divê em kêmasiyên xwe teşhîs
bikin, meylên erênî û neyînî ji hev cuda bikin, û astengiyên li
.pêşîya pêşketin û serkeftinê destnîşan bikin
Tu çiqas ecêb î, ey dostaniya te! Tu yê ku ji avên
xemxuriya dilsoz û dostane av dikişîni, û pelên te bi şilbûna
hundurîn û derve ya ku ji kûrahiya dilên dilsoz û dilsoz
.derdikeve şil dibin

Carekê min mêşhingivekî biçûk dît ku hewl dida hilkişe
ser girekî qûmê, û min ji xwe re got: divê mêşhingiv difikire
ku ew hilkişe Hîmalaya! Girêka qûmê dibe ku ji mêşhingiv re
pir mezin xuya bike, lê ji çavên min re ne wisa ye. Bi heman
awayî, dibe ku bi mîlyonan salên me yên rojê di hişê Xwedê
.de ji deqeyekê kêmtir bin

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên

wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Ez di cîhana bêdawîyê de geriyam û şahidiya mijê geş di
welatê ronahiyê de kirim, û di wê geşbûna zindî de min
wateyên razên ku li ser rûpelên demê hatine nivîsandin
.xwendin

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî
pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan
bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re
rû bi rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi
xwezayî kenek çêdikin ku aştiya hundurîn nîşan dide. Lê divê
hûn ji vê rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê
xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an
reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve
girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re
.rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye
Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû
re tevbidî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî. Dema
ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zelal dibe. Demên ku ava
di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaliyeke bêkêmasî
nîşan dide, dikare bi rewşeke aramiya hizirkirinê û rewşeke
bêdengiya kûr re were berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê
de, hemû pêlên hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa
aramiya kûrtir de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî
.ya hebûna îlahî dibîne ku di gola giyan de tê xuyang kirin
Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî
dema ku xwestekê pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê
înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,

û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye, ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diguherin û diherikin. Piştî
siwarbûna pêlên aloz ên êş û kêfê, tevî ketina dubare nav
kûrahiya westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya
aram a aştiyê de heye. Lê ji aştiyê mezintir ekstaza giyanî ye
- bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyê kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyê ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pêroz ên bextewariyê
.de binav bikin

Di ronahiya lêborîna pêroz de, tariya nefretê ya ku bi
salan kom bûye wînda dibe
Xwedê zû her hewcedariya perestvanên xwe pêk tîne ji
ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku hewldanan têk
.dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine

Ewê ku Xwedê diparêze, tiştek nikare wî xera bike
Em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku Xwedê bi
me re ye, û têkiliyên domdar, nêzîk û dostaniyê hene ku em
.ji wan piştgirî û kêfxweşiyê distînin
Ey stêrka rêberiyê ya geş li ezmanên şehrezayiyê,
çirûska te ya geş min vedixwîne ku ez asoyên te yên pêroz
bikolm, û çûkê min ê bêrîkirî bi lezeke mezin direve, di
atmosfera tarî û qerebalix de qul dike, bi hesreta te ve tê
.ajotin û di şewqa te ya herî pêroz de xwe vedişêre
Kesayetiya mirov dest bi pêşxistin û geşbûnê dike dema
ku mirov bikaribe - bi rêya hestên hundirîn û întuîtîv - hîs

bike ku ne laşê fîzîkî yê hişk lê herikîna giyanî ya herheyî di
.hundirê laş de ye

Dema ku dilê şagirt bi evîna Xwedê tijî bibe, rûyê wî dê
bi kenek aştî û şehrezaiyî bibiriqe, û tebeqeyên nezanîne
yên ku giyanê wî dorpêç dikin dê bi tevahî hilweşin û winda
.bibin

Dema ku hûn li kulîlkek an darekê dinêrin, hûn dizanin
ku ev şiklên jiyanê yên bedew bi serê xwe çênebûne. Xwedê
ew e ku wan şikil daye û bîhn û bedewiyeke bêhempa daye
.wan

Her tim erkên xwe, çi yên biçûk çi yên mezin, bi
baldarîyeke kûr pêk bînin, ji bîr nekin ku Xwedê rêberiya
gavên we dike û hewlên we ji bo bidestxistina armancên we
.yên bilind xurt dike

Dema ku mirov bi cewhera xwe ya giyanî ve girêdide,
serdemên ji bîrkirî û yên berê û hêzên nemir ên giyan
vedigerin hişmendiya wî/wê. Di meditasyonê de, mirov bi bîr
.tîne ku ew giyanek nemir e, ne laşek nemir e
Li her derê em mirovên baş û xerab dibînin, ku bi awayê
xwe li bextewariyê digerin. Kes naxwaze zirarê bide xwe. Ji
ber vê yekê çima hin kes bi awayên ku bê guman dibin
sedema êş û xemgîniyê tevdigerin? Ji ber ku ew kiryar ji
.nezanî û xapandinê çêdibin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku tu bi ronahiya
şehrezaiya xwe li ser me ronî bikî û tariya nezanî û
.xapandinê ji me dûr bikî

Mirovê hişyar divê ji tirsê bêtir baldar be, û divê di
hundirê xwe de hestek wêrekiyê bêyî bêhişmendî û
bêberdewamî pêş bixe da ku xwe nexe ber rewşên ku dikarin
.tirs û fikaran çêbikin

Aqil ne girêdayî derzîkirina agahiyên ji derve ye, lê belê
girêdayî hêza qebûlkirina navxweyî ye, ku mîqdara zanîna
rastîn a ku dikare were bidestxistin û leza ku ew zanîn dikare
.were bidestxistin diyar dike

Ev dinya tenê sehneyek e ku em rolên xwe di bin
rêberiya Rêberê Îlahî de pêk tînin. Divê em bêyî ku xwezaya
rolên ku ji me re hatine spartin çi be, baş performans bikin,
her gav ji bîr mekin ku xwezaya me ya bingegehî bextewariya
.bêdawî ye

Zanatirîn zana ew e ku dixwaze Xwedê nas bike, û
serketîtirîn zana ew e ku Xwedê dîtiye
Ey Ezîzê Xwedayî, bila tu di jiyana me de cihê yekem
bigirî, bila evîna te ya şîfayê dilên me tijî bike, û bila
.ronahiya te ya pîroz tariya xeman ji giyanên me belav bike
Azadî tê wateya li gorî wijdanê tevgerîn, ne li gorî
fermanên adet û xwestekê. Guhdarîkirina ego û kêfên wê
astengiyan diafirîne, lê guhdana şîretên aqilmendiyê ji wan
.astengiyan rizgariyê dide

Aramiya hişê bi pêşxistina hişmendî û bi mebest a
taybetmendiyên baş dikare were dîtin, ku dema ku bi tevahî
mezin bibin, nikarin ji xwediyê wan werin standin heya ku ew
.biryar nede ku bi îradeya xwe dev ji wan berde
Piraniya mirovan bi rêbazên şaş li bextewariyê digerin.

Hin kes bawer dikin ku ew dikarin bi pejirandina tevgerên
xelet û kiryarên nexweş ên ku sozên geş ên bextewariya
zêde û mayînde pêşkêş dikin, bextewariya xwe du qat bikin,
û ew bi van sozên derewîn têne xapandin, ji ber ku tama
bextewariya rastîn nikare di dojeha xeyalên derewîn û
.kiryarên xelet de were tam kirin

Her deqe bêdawî ye ji ber ku bêdawî dikare di nav wê
deqeyê de were jiyîn. Roj, deqe û saet pencere ne ku em
dikarin ji wan bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê di heman
demê de bêdawî û bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt
a jiyana mirovan de, divê em ji her potansiyel û derfeta
.berdest herî zêde sûd werbigirin

Peyvên ruhanî mîna tovan in ku ji bo şîn bibin, mezin
.bibin, kulîlk vebin û fêkî bidin hewceyê axa berhemdar in
Geşepêdana giyanî hewceyî nîrxandina xwe, ji nû ve
rêzkirina pêşîniyên jiyanê, destnîşankirin û jîholêrakirina

adetên zirardar, û şopandina rêgez û qanûnên tenduristiyê li gorî têgihîştina giyanî ya pêşkeftî û hêza derûnî ya zêde dibe .ye

Dema ku şagirt kêfa îlahî tam bike, ew ê bibîne ku Xwedê ji her tiştî bêtir ji bo wî rast bûye, û ew ê fêm bike ku destdana hebûna îlahî bextewariyek e ku tu kêfa hestî nikare .wekhev be

Xwedê dixebite ku hişmendiya giyanî ya mirovan şiyar bike û îradeya wan bi riya bedewiya fezîletê, mezinbûna tehemûlê, heybeta şehrezayiyê û şahîya bextewariya giyanî .ber bi rêya rast ve bibe rêber

Ez ê yên din xerîb nehesibînim ji ber ku ez hîs dikim ku her kes bira an xwişka min e. Ez ê jiyana xwe serkeftî û têrker bikim da ku ez bikaribim alîkariya yên din bikim ku biserkevin û bigihîjin armanca xwe. Ez ê bi yên din re hevxiyê bikim û diloaniya xwe nîşanî wan bidim, wekî ku ez xwe nîşan didim. Ez ê ji Xwedê hez bikim mîna ku pêxember û pîrozan jê hez kirine, û ez ê xweperestiyê .bavêjim nav kaniya evîna xwe ya ji bo yên din

Li pişt vê jiyana demkî û erdî, ku bi mirinê ve girêdayî ye, jiyanê herheyî û neguherbar heye. Laş ji hêmanên kîmyewî pêk tê ku dirizin û dimirin, lê li pişt vê hebûna demkî jiyanê herheyî û ezmanî di hebûna Xwedê de heye. Ji ber vê yekê, divê em hemû bala xwe nedin vê laşê nemayînde, û yên ku wê dixwazin divê ceribandîna wê tehemûl bikin û .bibin serwerên wê

Îro ez ê hewl bidim ku alîkariya kesên hewcedar bikim û .çî ji destê min tê bidim birçîyan

Ez di bin parastina Xwedê de ewle û bi silamet im û li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal, ez yek ji ronahiya qencyê me ku rêberiya keştîyên giyanan dike ku ji hêla pêlên .xemgîniyê ve di deryayêke tevlihevî û fikaran de têne avêtin Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim ku di hundirê min de dilerize û tîlên dilê min dihejîne

Ez ê her tiştî bikim da ku yên din bextewar bikim, mîna
ku ez hewl didim xwe bextewar bikim, û bi bextewariya xwe
ya giyanî ez ê xizmeta her kesî di mala evîna îlahî de bikim û
ez ê ji bilî xwe ji tiştê netirsim ger ez hewl bidim wijdanê
.xwe bixapînim

Ji baxçeyên ruh

Niyeta te ew e ku herî derekê, û tu lez dikî ku zû bigihîjî
wir. Dema ku tu digihîjî, tu dibînî ku ji ber bêsebrî, fikar û
belkî jî aloziya ku tu hîs dikî, tu ji wir kêfê nagirî. Di şûna wê
de, hewl bide ku aramtir, aramtir û hevsengtir bî. Ger
ramanên te ber bi fikar û aciziyê ve diçin, wan bi zorê
.tepeser bike heta ku ew dîsa aram bibin

Heyecanî bandorek neyînî li ser hevsengiya sîstema
dema dîke ji ber ku ew mîqdarek mezin enerjîyê dişîne hin
beşên laş û yên din ji para wan a xwezayî bêpar dike. Ev
nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de sedema fikaran e.
Laşek aram û rihet demaran aram dike û rehetiya psîkolojîk
.pêş dixe

Bi lihevhatina bi Xwedê re, dîtina hundirîn hêdî hêdî dest
pê dike ku meriv baweriyek bêkêmasî hebe ku Xwedê dê
bersiva her duayek ji dil bide. Her kesê ku ji bo ronakbûnê
.berê xwe dide Wî, dîtina wî vedibe û hiş û dilê wî ronî dibe

Dema ku têgihîştin vedibe, ew wekî hestek ku ji dil
derdikeve xuya dike, hestek zelaî û rastbûnek kûr. Bi saya
vê hestê, lêgerîner baweriyek bêdawî û rêberiyek saxlem bi
dest dixe da ku rêya rast bişopîne, û hêdî hêdî digihîje wê
.hestê ku vê hestê nas dike û pê bawer dike

Ev nayê wê wateyê ku meriv bi tevahî dev ji fikirînê
berde; fikirîna aram û bêalî jî rê li ber têgihîştinê vedike.
Ramanîna hestyarî, ku ji ber xweperestî û girîngiya xwe ve tê
.ajotin, rê li ber şaşfêmkirin û encamên xelet vedike
Gumanên wêranker û baweriyên derewîn bi dil û can red
bikin, û dil û canê xwe ber bi qada bawerî û bawerîya
bêkêmahî bi Xwedê ve bizivirînin. Di bêdengiya hizirkirinê

de, hişmendiya we dê bikaribe li ser rastî û têgihîştina rast
bisekine. Di vê ezmûnê de, bawerî geş dibe û vedibe, û bi
rêya têgihîştinê, hûn ê tiştên ku çav nedîtiye, guh nebihîstiye
.û hişê mirovan nefikiriye biceribînin

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî li hemû cihên qerebalix ên çalakiyên xwe
.yên rojane bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim

Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ez ji te hez dikim û te dihebînim, ey Xudan, ku evîna te
.di her dilê diloan û evîndar de serdest e

Kesekî ji mamoste Paramahansa xwest ku rêyekê nîşanî
wî bide ji bo pêşxistina kesayetiyek balkêş û mîzahî, û wî got:

Divê hûn dema ku hûn bi yên din re têkilî datînin, ji hêla
derûnî ve amade bin, ji ber ku bêhişbûn ji her tiştî bêtir zirarê
dide karakterê mirov. Bê guman, ez behsa bêhişbûna

mirovên mezin nakim, ku ramanên wan bi gelemperî di
.mijarên kûr de têne vegirtin
Her tim hişyar û haydar be, û tu dê bibî mîknatîsek
balkêş

Kes hez nake ku bê paşguhkirin. Em hemû dixwazin ku
hestên me werin berçavgirtin û li ber çavan bên girtin, û bi
heman awayî, divê em hestên yê din jî li ber çavan bigirin û
li ber çavan bigirin da ku em lihevhatin û têgihîştinê bi dest
bixin. Ji bo vê yekê, divê hûn ji her kesê li dora xwe re hişyar,
.têgihîştî û baldar bin
Mirîyan desthilat nînin ku yê din heqaret bikin, lê yê ku
bala xwe nade wan, dikare
Dema ku hûn di nav hevalên kesên din de ne, bi baldarî,
enerjîk û bi eleqedarî bi wan re têkilî daynin, lê ji axaftina li
.ser xwe dûr bisekinin

Her kes dixwaze li ser xwe biaxive, lê ev rêbazek qels e.

Bila yê din li ser xwe biaxivin ger bixwazin; guh bidin
gotinên wan. Bila li ser pirsgirêk, destkeftiyên xwe û
bandorên xwe biaxivin, lê bila magnetîzma we ji bo we
biaxive. Ronahiya çirayê bi zelaî ji bo xwe diaxive; bila
.lerizînên we yê bêdeng bi heman zelaliyê ji bo we biaxive
Xwedê di dîtiniyekê de nîşanî min da ku ew kesên ku di
şer de dimirin xewneke tirsnaq a mirinê dibînin, lê gava yê
baş ji laş radibin, ew mîna kabûsek tirsnaq şiyar dibin û
.kêfxweş dibin ku ji wê rizgar bûne

Hemû ezmûnên jiyana me beşek ji xewna kozmîk in.

Mirovahiyê kabûsa şer afirand, lê piştî ku qurbanîyên vê
kabûsê ji laşên xwe derdikevin, ew fêrî dikin ku ew xewnek
tirsnaq bû ku ew jê şiyar bûne, û ew fêrî dikin ku ew
.nemirine. Ev rastiyeke metafizîkî ya kûr e

Eger mirov bizanibûya ku ew xewn dibîne, ew ê ji
ezmûnên xewnên acizker êş nekişanda. Lê eger ew di nav
xewnê de xwe fêrî bikin û kesek derbeyek kujer lê bide, ew
mirina di xewnê de wekî ceribandinek rastîn û tirsnaq xuya
.dike heya ku ew şiyar bibin û fêrî bikin ku ew ne rast bû

Ev yek ji bo rewşa piştî mirinê jî derbas dibe. Gava ku em ji laşên xwe derdikevin, em fêrî dîkî ku hişmendiya me nemirîye, lê belê em ji laş û astengî û sînorên wê yê maddî .azad bûne, û di wê rizgariyê de azadîyek mezin heye

Divê em qet mirinê nexwazin, lê belê divê em hişmendiya xwe bi hevahengî bi Xwedê re û bi hizirkirina li ser Wî amade bikin, da ku gava mirin di wextê xwe de were, .em karibin lê tenê wek xewnekê binêrin

Ez dikarim xwezaya xewnî ya jîyan û mirinê bibînim her dem ku ez bixwazim Ji ber vê yekê, ez pir girîngiyê nadim vê laşê

Di bingeha sîstema demarî de fîzyolojiyê giyanî heye ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin qonaxên .herî bilind ên pêşketina hişmendiye

Mejiyê mirov, ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî balîna û fîlan, tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo ramanê ye. Ev yek mejiyê mirov dike amûrek guncaw ji bo mirovan, ku xwedî hişmendiyeke pêşkeftîtir ji afirîdên din in. Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejiyê mirovan dihêle ku kûr û kûr bifikirin. Ji ber vê yekê, tenê mirovahî dikare bigihîje astên pêşketî yê têgihîştinê, û di encamê de, Afirînerê xwe nas bike. Mirovê aqilmend ew e ku şîyanên xwe yê rewşên bîrî di xizmet û sêdwergirtina mirovahiyê de .li ser astên madî, rewşên bîrî û giyanî bi kar tîne

Zivistan bi cilê xwe yê sar, spî û mîna lîlyayê hat Xwestekên min ji bo kêfê havînê wîndî bûne Ji min re hat gotin ku ez germahiya dilê te yê dîlovan

bigerim

Û gava bihar derket, reqîşîya, bi her cûre kulîlkan

xemilandi

Bi bîhna çol û çiyayan, ji min re hat gotin ku ez ji te hez

bikim, Xwedayê min

Û havîn hat, melodyên xwe yê kesk di nav pelên nerm

de, di dengê xîşxîşîya spehî û xîşxîşîya darên çaman de .digot

Ew israr kir ku ez ji te re bixwînîm
Tew axa nerm û nazik jî lingên min ên bi lez û bez
dihejand
Û wê ji wan xwest ku nêzîkî penageha te ya herheyî
bibin

Bîhna nerm ji min re got ku ez rêya wê bişopînim
Ber bi perestgeha te ya pîroz ve di dilê gul û reyhanên
lerzok de

Û çûkan ji min re gotin ku ez jî wek wan ji te re bistrêm
Û bayê pêldar li ser çem û robaran
Min bilbilên evîna xwe ji bo te şiyar kirin, û ew li ser
sînga te ya mezin dest bi şahiyê kirin
Û bi tîlên xwar ên giyayê, min fêr bû ka meriv çawa
ditewîne

Ez li ber te ditewînim, ey Xudan
Û buxûrê jî ji min re behsa bîhna xweş a rûnê te kir
Û ez çawa dikarim dilê xwe bi bîhna te ya pîroz li ber
?textê te yê bêdawî tijî bihêlim
Û kevirên piçûk, bêdeng û sebirkar ji min re gotin da ku
ez te bibînim, tewra di wan kesan de jî ku hewl didin
bextewariya min bidizin

Salên jibîrkirî ji min xwestin ku ez peyamek evîn û
dilovaniyê ji hevalên xwe yê mirovan re bişînim ku di her
.deqe û saniyeyê de pêçayî be

Û her ramanek ji min re digot ku ez di dilê wê de li te
bigerim

Evîna min îlham da min ku ez ji her tiştê ku bi rêya te
heye hez bikim

Û evîna min bi çirpe ji min re got: "Bi hemû hêza min ji
".min hez bike, ey Xwedayê min

Carekê ez li ser nivînek ji giya û kulîlkan dirêjkirî bûm û
min xewn dît ku her tişt xweşik û şad e
Serê min li ser giyayên dirêj, kesk û stûr bû, ku bi bayên
.ku bîhnek xweş hildigirtin min şil dikirin

Paşê ez neçar mam ku dest û laşê xwe bidim, û ez ji mezinbûna Afirînerê wê matmayî mam. Belê, ez matmayî mam ku ez, ku ji rastiya laşê xwe piştrast im, rojekê wê di erdê de bihêlim, ev laşê ku di dema mirinê de sar, zer û bêliv dibe, lê niha ew bi jiyane dilşad xuya dike û bi sedan hest, .milyon raman û milyaran xeyal û têgihîştinan dihevine

Ev laş ew sehneya ku beşên jiyane li ser vedibin e, ku kulîlkên bişirînan vedibin, tenê ji bo ku hatina mirinê ya neçar li dû wan were. Li vir, di nav goşt, hestî û xwîne de, û li pişt maskeya xweşik a çerm, gurên nexweşiyê û heywanên xwestekê vedişêrin. û li vir jî, di bin goşt de, rêyek veşartî ber bi padîşahiya ronahiyê ve heye. Ev laş dê hişk bibe û wînda bibe dema ku xwediyê wê - giyan - bi awayekî bêveger jê dûr bikeve. û çima na? Ji ber ku dema ku xwediyê ronakbîr ê wargeha fîzîkî ji jiyana di kulubeya qirêj û hilweşiyayî ya madeyê de, ku bi tîlên demaran ve girêdayî ye ku lînerîna domdar dixwazin, westiyaye, ew di xaniyek din de li quncikekî erdê Xwedê - di alemek din a hebûna tevahî de ku bîhna şahiyê li her derê û bênavber belav dibe, .teselî dibîne

Ruhê nemir bi kenekî herdemî rola jiyana û mirinê dilîze,

paşê diçe mala xwe ya herheyî

Ma temaşevanên sînemayê mecbûr in ku piştî ku pêşandan biqede heta hetayê di sînemayê de bimînin? Bê guman na. Divê mirov vegerin malên xwe. Bi heman awayî, giyan tîl vir da ku ji dîmenên sînemayî yên jiyane kêfê bistînin, dûv re diçin û dîsa vedigerin. Ew ji temaşekirina fîlm û şanoyan hez dikin, û gava ku ew ji performansên ku xeyal dikirin westiyên, û dersên ku Xwedê dixwaze ew fêr bibin bi dest xistin, ew carekê û her û her vedigerin cihê bextewariya .herheyî

Dema ku nirx li ser edaletê neyên damezrandin, qul û

merc vedibin ku ji wan re bêbextî û êş diherikin. Ger nirx li

ser xweperestî, pevçûnên kujer û pêşbaziya dijwar bin,

encam dê qirêj bibin ji ber ku motîv nepak in, û di rewşek
.wusa de pere dê neyê pîroz kirin

Divê mirov wijdanê xwe ji xweperestiyê paqij bike û
hewl nede ku xwe li ser hesabê yên din dewlemend bike.
Razîbûna rastîn ruhanî ye, ne madî ye, û qezenca rastîn di
jiyanê de xwedîbûna xezîneyên şehrezayî, zanîn û evîna
.Xwedê ye

Divê em sade bijîn û her tim hewl bidin ku alîkariya yên
din bikin û rewşa wan bi qasî ku pêkan be baştir bikin. Lê ev
armanca hêja bi xweperestî û çavbirçîtiyê re ne lihevhatî ye
.bêyî ku em li yên din binêrin

Ew kesên ku ji dinyayê hez dikin nehevseng in û ji ber
vê yekê serkeftî nayên hesibandin. Jiyaneke sade û hevseng
hunereke ecêb û nîşaneke serkeftinê ye. Ew kesên ku
armanca wan tenê qezenckirina pereyan e, dê li cem Xwedê
.dilovaniyê nebînin

Rast e ku Xwedê hesta birçîbûnê di hundirê me de
çandiyê da ku em bikaribin bixebitin û debara laşê xwe bikin,
lê dabînkirina laş ne tenê armanca jiyanê ye. Armanc ji her
ramanek madî an demkî pir mezintir e, her çend ew ecêb, bi
.heybet û geş xuya bike jî

Yek ji şagirtan ji Mamoste Paramahansa pirsî ka meriv
çawa hebûna îlahî tecrûbe dike. Wî bersiv da: "Her şev, berî
ku hûn teslîmî razanê bibin, heta ku hûn hîs bikin ku
hişmendiya we cîhana ramanan qul kiriye û ketiye
dimensiyonek din, meditasyon bikin. Lêbelê, ev ne hemû ye.

Piştî ku hişê xwe ber bi hundur ve zivirînin, divê hesret
derkeve holê û xwestek divê mîna lehiyê ber bi Xwedê ve
biherikin. Dema ku şagirt bi tevahî xwe radestî Xwedê dike,
ew ji nişkê ve hîs dike ku wî dest daye hebûna Wî ya pîroz û
ew nas kiriye. Ew ê ronahiyek mezin a geş bibîne û dibe ku
milyaket û giyanên diloan bibîne. An jî dibe ku ew bîhnek
ezmanî ya serxweşker bibihîze û wê hingê ew ê bizanibe ku
Xwedê bersiva wî daye û têgihîştina wî dê vebe û Xwedê dê
razên jiyanê ji wî re eşkere bike. An jî dibe ku ew di dema

meditasyonê de di nav aramiyek mezin de were pêçan. Ger ew berdewam bike bi meditasyonê û Xwedê evîna xwe ya mezin bide wî, ew ê kêfxweşiyek îlahî ya ku ji her tiştî wêdetir e hîs bike. Xwezî bi wî kesê ku ev ezmûna bextewar ".tê dayîn

Evîna îlahî deriyê bihuştê vedike, ku bi riya wê lêgerîner dikeve hebûna Xwedê

Eger mirovek ji Xwedê, yê diloan û şehreza, nanê jiyana herheyî bixwaze, Ew ê kevirê nezanîna madî nede wan. Ger perestvanek xwarina aqilmendiyê bigere, Xwedê marê xapandinê pêşkêşî wan nake. Ger perestvanek ji Xwedê esansa bextewariya îlahî bixwaze ku hemû tîbûnê vedimirîne, Ew ê dûpişkê fikar û tengahiya psîkolojîk nede wan. Ger mirovên xapandî bizanin ka çawa diyariyên baş bidin zarokên xwe, Xudan - çavkaniya hemû qencî û şahiyê - dê çiqas bêtir zanîn û ronakbîriya giyanî bide wan ên ku ji Wî !hez dikin

Xwedê şehrezayiya herî bilind û zanîna herî mezin dide kesên ku li wan digerin, û Ew xwe dide lêgerînerê dilsoz ê ku ti şûna wî qebûl nake. Ewê ku bi hemû dil û canê xwe li Xwedê digere, zanatirîn zana ye, û ji mirovan hezkiřtir e ji Xwedê re. Û dema ku hesreta perestvan zêde dibe, ew bersivek kêr û hezkiř ji Xwedê werdigire û kêfxweşiya bêhempa ya evîne ya ku ji hêla kesên ku ji Hezkiř hez dikin .ve tê ceribandin, tecrûbe dike

Kesê aqilmend ku di vê xewna kozmîk de bi hiřmendiya giyanî û hesreteke îlahî ya zêde dibe rola xwe dilîze, nêzîkî Xwedê ye û ji Wî re delal e. Ew xwediyê evîna paqij e û bêyî armancên xweperest û bêyî pêşsertên pêşîn ji Xwedê hez dike, wek mînak gotina "Ey Rebbê min, ez ê bi şertê ku tu "tenduristî, pere û jiyanek rehet bidî min, ez ê te biperizim Di navbera aqilmend û Xwedê de evînek kûr û hevbeş heye ku bêdawî û bêdawî ye. Ger kesek ji Xwedê tiřtekî taybetî bixwaze, Xwedê bi tevahî dizane ku ew kes ji Xwedê .bêtir bi diyariyên Wî re eleqedar e

Ne xelet e ku mirov ji bo pêdiviyên xwe dua bike, lê gava ku ew ji bo naskirina Xwedê û dîtina ronahiya rûyê Wî yê bi heybet dua dikin, divê ew ji vê yekê ti sûdek kesane nexwazin, û divê ramanên wan bi diyariyan bi xwe ve sînordar nebin, lê bi Diyarker bi xwe ve girêdayî bin. Dema ku lêgerîner bikaribe vê yekê bi dilsozî bike, ew ê bixwe hemî diyariyên din ji çavkaniya comerdî û okyanûsa bereketê .werbigire

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa şîret xwest ka çawa di hin rewşan de tevbigerin û bi yên din re mijûl bibin, :û wî got

Li pey rastiye here û jê dûr nekeve, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin te an yên din dûr bisekine, her çend rast be jî, heta ku tu ji ruhê rastiye dûr nekevî. Di heman demê de, divê tu neçî ekstrema berevajî û ji bo dûrketina ji gotina .rastiye êşdar serî li derewan nedî

Li gel xwe û yên din rastgo be bêyî ku li ser tiştên nehewce bifikire. Rastiye bibêje û ji gotina tiştên ku zirarê didin kesî dûr bisekine. Bi navê rastgoyî û şefafiyetê hemû razên xwe eşkere neke, ji ber ku heke tu qelsiyên xwe eşkere bikî, ew ê her gava ku bixwazin hewl bidin te biêşînin an jî tinazên xwe bi te bikin. Çima çekek bide wan ku ew ?dikarin li dijî te bikar bînin

Bi awayekî biaxivin û tevbigerin ku ji bo we û yên din bextewarî û aramiyê bîne

Pêdivî ye ku meriv têgihîştina giyanî pêş bixe da ku cûdahiya di navbera rastiya ku qencyê tîne û vegotina rastiyan bêyî ku encamên ku ji wan derdikevin bifikirin, bizanibe, ji ber ku tişt li gorî dawîya wan têne nirxandin. Ne şîret e ku meriv her tiştê ku hûn dizanin bêje, û ne jî şîret e ku meriv li ser tiştên ku yên din divê ji bo qenciya xwe .bizanibin xwe veşêre û veşartî be

Dema ku têgihîştina te ya tevahî nebe, çêtir e ku di axaftinê de xwe ragirî heta ku tu têgihîştineke rasterast a .rastiye bi encamên adil ji bo hemûyan bi dest nexî

Her tim li ser Xwedê bifikire û alîkarî û rêberiya wî
bixwaze, û têgihîştina te dê vebe da ku tu tiştan bi zelalî
.bibînî û hingê tu dê bikaribî çêtir ji hev cuda bikî

Barkirina şaneyên laş bi zindîtiya ciwaniyê

Enerjiya kozmîk bi berdewamî û bê navber diherike nav
laş, lê piraniya mirovan ji vê zindîtiya zêde bêxeber in. Yên
ku wê hîs dikin, di şaneyên xwe de pêlek enerjiyê û herikînek
.nûjenker diceribînin ku hêzek nû dide wan
Hemû xweza bi rêzdarî li ber Rebê Gerdûnê ditewîne, û
hêza Wî di nav mirovahiyê de diherike. Pirsgirêk di têkçûna
çêkirina girêdanek xurt di navbera mirovahiyê û çavkaniya
hemû hêzan de ye. Em rasterast bi hêza îlahî dijîn, û hemû
.hêzên din bêyî hêza piştgirî ya Xwedê bêkêr in
Xwarin, oksîjen û tîrêjên rojê - ev hêman dikarin heta
radeyekê tenduristiyê bidin me, lê divê em fêm bikin ka
meriv çawa ji Çavkaniya Bêsinor tenduristiya bêkêmasî bi
dest dixe. Çavkaniyên maddî mîna pîlên piçûk in ku di
dawiyê de şarjê wan diqede, lê Çavkaniya Bêsinor
jeneratorek bihêz e ku hêza wê qet kêr nabe, bi berdewamî
giyan bi zindîtî, bextewarî û hêzê peyda dike. Ji ber vê yekê,
pir girîng e ku meriv bi qasî ku pêkan be xwe bispêre
.Çavkaniya Bêsinor
Kesê ku dixwaze divê rêbaza rast fêr bibe da ku
rasterast ji çavkaniya wê sûd werbigire, û divê fêm bike ku
fikir rastî ye, ji ber ku hemî diyardeyên xwezayî teşeyekî
ramana îlahî ne ji ber ku Xwedê berî afirandina vê erdê li ser
.vê erdê fikirî

Gelek kes bawer dikin ku raman berhema laş e, lê
pêkhatina pir rast a laş û hevrêziya ecêb a di navbera beş û
organên wê de bi awayekî zelal nîşan dide ku laş afirandina
.hişek kozmîk a pir bilind e
Hiş hêmana sereke ye ku laş kontrol dike, û ji bo mirov
pir girîng e ku ji pêşniyarên derûnî yên kêmasiyên mirovan
ên wekî nexweşî, qelsî, pîrbûn û bêhêvîtiyê dûr bisekine, û
xwe piştrast bike ku çalakiyek bêdawî di nav wî re diherike, û

ev çalakî bi aqil ve hatî xemilandin û dikare şaneyên laş bi
.tenduristî û zindîtiya ciwaniyê bar bike

Raman mêjî, hest û hestên her şaneyek zindî ne; ew
xwedî hêz e ku laş çalak û hişyar an jî bêhal û westyayî
bihêle. Raman efendiyê wê ye, û şaneyên laş mijarên wê ne,
ku guh didin ferman û qedexeyên efendiyê xwe yê herî
.bilind: raman

Em girîngiyek mezin didin qalîteya xwarina ku em rojane
dixwin, û bi heman awayî divê em bala xwe bidin qalîteya
xwarina rewşenbîrî û psîkolojîk a ku em her roj pêşkêşî hişê
.xwe dikin

Zanayê metafizîkî dibêje ku laş ne pêlek
elektromagnetîk e, lê pêlek hişmendiya ye ku di deryaya
.hişmendiya îlahî de diherike

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewariyê pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê di bin qûmên
hişmendiya min de bi berdewamî diherike û wekî kaniyên
.pîroz diherike ku baxçeyên jiyana min av didin

Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qenciyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim

û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê tavi lê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her çend jiyana nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tîjî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe wînda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin

Divê em hêvî nekin ku di ceribandînê jiyana de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çî
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşê dikin, çî xweş
.bin çî jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin

Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandînê bi êş û bêbext eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyeke baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên neyînî bin
.da ku em spasdar bin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyana tevliheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk wînda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezayiyê binpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanî cefayê bikişînin

Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya .me xera bikin

her wiha aqilê me xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî .pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê

Qanûnên herheyî yên bextewariyê

Digotin ku di serdema zêrîn a yek ji hukumdarên rastgo yên Hindistanê de, ti bûyer, mirina pêşwext, an jî karesatên xwezayî çênebûne ku aramî û ahenga bêkêmasî ya .padîşahiya wî xera bike

Dema ku endamên malbatê bi durustî û rastgoyîyek mezintir bijîn, her mal dê bêtir ahengek, tenduristî û hezkirinê biceribîne. Lê gava ku endamên malbatê bi xweperestiyek kirêt bi hev re tevbigerin, mal dê bixweber bi nakokî û nefretê tijî bibe. Ev ji bo miletan jî derbas dibe. Dema ku mirov bi durustî û durustî bijîn, ew ê şahidiya .Padîşahiya Xwedê li ser Erdê bikin

Dem kurt e Îro em li vir in, sibê em ê biçin Lêgerîna Xwedê îmtiyaza herî bilind a mirovahiyê ye Divê em ji azadiya ku Xwedê di vê jiyanê de daye me herî zêde sûd werbigirin û wê bi aqilmendî bikar bînin da ku em bi şexsî .rastiyên giyanî yên herheyî biceribînin

Guneh her tiştê ku ji bo mirovan dibe sedema êş û azarê ye. Xezal ew e ku wan hetahetayê bextewar dike. Ger mirov di ramanên xwe de ahengek giyanî û di hundurê xwe de aramiyê tune be, xaniyek nû, otomobîlek nû, an tiştek din ê nû dê nikaribe bextewarî û aramiyê bîne giyanê wan; berevajî vê, êşa wan a hundurîn dê bimîne tewra bi .bidestxistina wan tiştên nû û hêj bêtir

Bexteweriya rastîn di şiyana dijberiya şert û mercan û li hember hemû ceribandînan derveyî de ye. Ew wê demê tê

dîtin ku hûn dikarin êşa êşdar û zehmetiyên dijwar ên ku ji ber pêşdarazî û hewldanên xerab ên yên kesên din ên ji bo zirarê û girtina we çêdibin, tehemûl bikin, û hûn bi evîn û bexşandinê bersivê bidin gunehên wan. Dema ku hûn bikaribin aramiya hişê xwe tevî êşên êşdar ên şert û mercên derveyî biparêzin, wê hingê hûn ê tama bexteweriyê tam .bikin

Nivîsarên Pîroz dibêjin ku ew kesên ku fermanên îlahî paşguh dikin û li pey xwestek û xeyalên xwe yên bêaqil diçin, ne bextewariyê dibînin û ne jî digihîjin armanca xwe ya dawîn. Ew lêgerînerê rastiyê teşwîq dikin ku Nivîsarên Pîroz ji xwe re bikin rêber û dadwer di destnîşankirina tiştên ku divê werin kirin û ji çi dûr bisekinin de, û meseleyan ji hev cuda .bikin û li gorî aqil tevbigerin

Ew kesên ku ji xwe bawer in, ew kes in ku bi durustî tevdigerin. Bextewarî tenê ji ramanên pak û kiryarên rast tê. Ger tu niha bextewar bî, tu dê di pêşerojê de, hem li vir û .hem jî li cîhana din bextewar bî

Divê em bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê berhema bextê berhev bikin dema ku tava derfetên berdest dibiriqe. Bi gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir dereng .bibe

heke tu fersendê bikar Fersendê bikar bîne, çimkî)

(neynî, ew ê bibe sedema poşmaniyê

Xwedê qanûnên giyanî dane me ku jê re ferman tê gotin. Lê ev ferman her roj û li her derê tên paşguhkirin û şikandin. Heta ku mirov wateya wan a giyanî fam nekin, ew ê her gav li ser wan gilî bikin û ji wan dûr bikevin. Ev ferman rêzikên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran aliyên psîkolojîk ên van fermanan û feydeyên têkildarî şopandina wan rave nakin. Mirov van fermanan li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan wan dişopînin, vê yekê bi îdiaya ku ev rêzik ne pratîkî, nelojîk û ne li gorî demê ne rewa dikin. Lêbelê,

binpêkirina van fermanan sedema bingeîn a hemî
.bextreşiyên li cîhanê ye
Lê feydeya wan fermanan çî ye û avantajên wan li ku
?ne

Pirtûkên pêroz şîretê didin mirovan ku li ser Xwedê
bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, hemû meseleyan radestî Wî
bikin û bi îbadetê ji dil, bê durûtî û bê sextekarî, îbadetê
.Wî bikin

Divê naskirina Xwedê armanca dawîn a jiyanê be. Erkên
dinyayî bêtî hêza ku Xwedê daye mirovahiyê nayên
bicihanîn. Kirina erkên asayî dema ku Xwedê ji bîr dike şaşî û
.guneh e

Guneh tê wateya nezanî: tevgerîn bi awayekî ku li dijî
.qenciya herî mezin a mirovan e
Çima mirov xemgîn û poşman dibin? Ji ber ku wan rast
nekirin, ji ber ku Xwedê di dilê wan de ne di rêza yekem de
.bû

Divê tiştek di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê
hesibandin. Ger mirov bi rastî ji Xwedê re eleqedar be û erkê
xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wan dê bi
her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemî şert û mercên
.derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bikin

Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tiştekî din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn

Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tiştek
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji

feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîna ye

Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bîngeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û nîşan dide, lê
komir nikare. Bi heman awayî, hemî mirov di ronahiya
Xwedê de dimînin, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê
bistînin û di raman û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê
yekê, divê ew bi rêya meditasyonê û bi şopandina hînkirin û
.fermanên îlahî xwe paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê

xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz
dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên
min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji
destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku
çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê

nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne
.tişte bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tişteki din
nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di
duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û
gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûl kirin dema ku
ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve
tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk
.bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, li ser rozarya hesret
û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê
dixe. Bi sarbûn û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê
kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê
mirov bi evîna Xwedê tijî be. Pratîkkirina balkişandina derûnî
bi rêya rahênanên yogayê yê bilind alîkariya me dike ku em
nêzîkî Xwedê, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê bibin, û
her weha alîkariya me dike ku em bi Wî re bifikirin û bi Wî re
.biaxivin

Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger
gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna
aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê
derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya
.hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî
di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê
hestyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja
aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda
.wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekişîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we tene bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve biçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştîya îlahî de binav bikin

Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştîyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şîvê ji demekê aştîyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştîyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdeng dimînin, bê guman dê bi Xwedê
re di nav ahengekê de bin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê terxan
bikin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başîyê ve biguhere û
.ew ê bextewariyê biceribînin; ezmûn delîla herî baş e
Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî, dê
pereyên te xilas bibin. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî danîna aramiyê ya birêkûpêk di hesabê jiyanê te de,
enerjiya te dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û
bextewariya te dê winda bibe. Bi kurtasî, di dawiyê de tu dê
rastî îflasa hestiyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê
kûrbûna rojane ya li ser Xwedê dê kêmasiyên di giyanê te de
.telafî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
baştir bibin. Mirovekî aram kêr caran xeletîyan dike û li cihê
.ku bi hezaran têk diçin, bi ser dikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştîyê wê di asîmanê aramiyê .de hilê û bi tîrêjên xwe yên şîfayê hebûna we dorpêç bike

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştîya hundirîn be. Her .çalakiyek ku aqil û aştîyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û "bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be

Divê bav û dayikên mirovan wekî nûnerên Xwedê, ku diyariya afirandina mirovahiyê daye wan, bên rêzgirtin.

Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav nîşaneyê .şehrezaiya Xwedê û parastina zarokên xwe ye

Divê mirov ji dê û bavê xwe cuda ji Xwedê hez neke, lê wekî îfadeya wê evînê. Parêzvan û aqilmend. Ruhê îlahî yê herî bilind dibe bav û dayik da ku alîkariya zarok bike, ji ber .vê yekê divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin

Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê mirov di kêliyek hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire. Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov ji bo parastina kesên ku Xwedê spartîye wan şer bike, ji ber .ku parastina malbat û welatê xwe erkek pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku

Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne

Xwedê ev meyla afirîner di mêr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade

bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê
.were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê
Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî
û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo
nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî
.bi gelek awayên din pêş bixî
Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner
kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek
mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde
.biceribînin
Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi
awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di
cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên
.ecêb û ecêb pêk bînin
Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî
bilindkirina hêza wê ye, ango kanalîzekirina enerjîya wê ber
bi armanceke bilindtir ve da ku şehrezayî, ramanên bilind û
îdealên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî
xwesteka tiştên qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure
xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya
.cinsî û armanca wê ya bilind perspektîfeke saxlem hebe
Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina
tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî,
.hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike
Pirtûkên pîroz her wiha ji me dixwazin ku em diziyê
nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê
999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yên din
binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an
jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn
xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku
hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya
yên din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê mirov werin
rakirin. Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi
xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew

dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin.

Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yên din wekî yên xwe hîs dike û ji bo yên din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku meriv ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yên din re jî .tevbigerin

Divê rastî her tim were gotin, lê divê cudahî di navbera

gotina rastiyê û tenê gotina راستیان de were çêkirin.

Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û bêkêr e; divê mirov hestên yên din li ber çavan bigire û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina راستiyek ku dikare bêtî armancek heja kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina راستiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirarêdana yên din .dûr bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyê wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyaneke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta xwerû ya mirov ji her tiştê ku ew

dixwaze an jî dixwaze xwediyê wê be pir mezintir e. Xwedê

di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne wekî yê tu mirovî ye, û giyanê wan

ne wekî yê tu mirovî ye, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî mezin Xwedê ye.

Em bi rabirdûyê ve girêdayî nînin

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e. Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hemanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û stûnên wê ne.

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhateyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, ne jî dikarin wan biguherînin an jê bibin. Ev pêkhate bi awayekî tevlihev bi tevna jiyana mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, ew dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhateyan.

.Ziyanê nede wî

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji ber ku ew kêmtir rastî pirsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn û bi kurtasî bextewarî dida wan.

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê, bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van

?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama bikaranîna îradeya azad an azadiya hilbijartinê ya berê ye. Bi pratîkên me yên îradeya azad ên

berê, me çarenûs û qeder anî û tîne ser xwe. Lêbelê, em ne
bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi encamên
kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me çandiyê
betal bikin û tiştê ku me nivîsandiyê jê bibin ger em wusa
bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
berhema xwe baştir bikin. Ger em tovên kiryarên bi
encamên êşdar ji holê rakin û li şûna wan tovên ku ji
xwezaya giyan re bêtir guncan in biçînin, em ê bê guman
fêkiyên bextewariyê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan de
hatine çandin bidirûn. Divê em niha, niha û ne sibê, îradeya
xwe ya azad bikar bînin, ger em bixwazin bextewariyek
.mezintir bi dest bixin an êş û azarê kêmkarin
Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
mijûl bibe. Lê mirovê xwedî îradeyeke xurt bi Xwedê re di
ahengekê de ye

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê li ser xalek pir biçûk
disekinînin, ew germê çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş,
kaxez û hwd. bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê
xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî ew e ku
xerabî û rehên gumanan, sedema hemû têkçûnan,
.bişewitîne, û ronahiya şehrezayiyê bi geşî û tîrêjê bibiriqe
Dema ku raman bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû
qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz e, di ahengekê de
be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû
hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve
girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedemên nû ji bo
.serkeftinê biafirînin

.Xwedê hewlên baş û xêrxwazî bi serkeftinê tac bike

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yê berê, yê ku di demek û cihekî diyarkirî de

kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok
girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan
.raman û kiryanan nîşan didin

Dema ku hûn li rojê bi mîlyonan kîlometreyan dûr di
fezayê de dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir
xuya dike. Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra
rojê sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li ber rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek piçûk li gorî
wê xuya bike. Bifikirin ku firehiya mezin a rojê fireh dibe heta
ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn bigire. Ezmanê
ku em dibînin tenê perçeyek piçûk e, tenê xalek, ji fezaya
bêdawî ye ku gerdûnê dagir dike. Her çend roj berfirehbûna
xwe ber bi bêdawîbûnê ve bidomîne jî, ew dîsa jî nikare
bêdawîbûnê bigire nav xwe. Ev xeyala kozmîk a piçûkbûn û
dawîbûnê şiyana hişê ji bo girtina berfirehiya gerdûnê, eslê
.wê û sînorên wê sînorê dike

Ewê ku ne girêdayî pîvan û pîvanan e, ku bê sînor û bê
eslê xwe ye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li deverên herî
dûr ên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr û dûr de ye, mîna ku
ew di nav te û di nav min de ye, û ew bi hişmendî ji her
fezayê ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin be. Ji
"pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Dua

Ey Xudan

Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire

Ey bêdengiya kozmîk

Ez dengê te di nav gurrîna çeman û şewqa bilbilan de

dibihîzim

Di girîya bayê de, di gurîna pêlan de, û di gurîna

lerizînan de

Ey Xudanê delal

Ez ne bi gotinan, lê bi hesreta dilekî ku ji hesreta te

dişewite te dipêrêzim

Bila ez firehiya te ya fireh bibînim

Hebûna te ya berdewam li pişt her tiştî
Belkî ez ê fêr bikim ku ez beşek ji hebûna te ya
neguherbar im ji bo her û her
Ey okyanûsa tijî
Xwezî çemên pêçayî yên xwestekên min bikaribana di
nav çolên asteng û astengan re biherikin
Di dawiyê de, aloziya te ya herî mezin tevlihev bû
Alîkariya min bike ku ez guh bidim dengê te, Xudan
Dengê kozmîk ku lerizîna gerdûnê jê derket
.Bila ez hebûna te bi dengê pîroz (Om - Amîn) fam bikim
melodî pîroz e ji bo hemû dengên pîroz
Dema ku ez guh didim senfoniya hebûnê, hişyariya xwe
berfireh bikim
Bila ez xwe wekî okyanûsa kozmîk hîs bikim
Û tevgerên lerizî yên laş li ser singa wî direqisin
Bila dengê herî pîroz di hundirê min de deng vede
Berfirehkirina hişmendiya min ji laş ber bi gerdûnê ve
Dibe ku ez bextewariyeke bêdawî û hemû-dorfireh hîs
bikim
Ji deryayeke ronahiyê ya zêde diteqe
Ey hêza bêdawî
Ey şehrezayiya herheyî
Giyane min bi lerizîna te ya giyanî tijî bike
Ey dengê peyva kozmîk a pîroz
Şasiyên min rast bike
Min pêwîst e
Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire
Her gava ez li Te difikirim, ey Xudan, lehiyek ji hesreta
şewitandinê di hundirê min de çêdibe, hestên min dihejîne û
ji dilê min ber bi her şaneyek di laşê min de diherike, wê bi
evîna îlahî bar dike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez bigihîjim kûrahiya
hebûna te û ji hebûna te kêfê bistînim
Û ji nişkê ve deriyê giyan vedibe, û ez bi dîtina ronahiya
!te ya geş ji kêfxweşiyê diqelişim

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê nizane
ku paşeroj çawa ye. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê
ji bo me jî sûdmend e. Ji ber ku eger me her tiştê ku me di vê
jiyanê û jiyanên berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber gelek
kiryarên xwe şaş û metel bimînin. Bi rastî, dibe ku îradeya
me jî ji ber şokê felç bibe, me nekaribe ku em li pey
armancên xwe berdewam bikin û me bike qurbanê
bêhêvîtiyê. Heta di vê jiyanê dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji
Xwedê ye, ku rê li ber bîranînên paşerojê, nemaze yên tal û
.bi êş, digire ku li ser raman û hestên me serdest bibin
Lê şikir, çirûska îlahî ya di hundirê me de her tim bi hêvî
û xwesteka berdewamiya rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe.

Divê em ji Xwedê re ji bo van herdu nîmetan şikir bikin:

.jibîrkirina rabirdûyê û hêviya pêşerojê
Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yên ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hîlbijartinê li gorî baweriyên xwe yên
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêtî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi karekî dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştê nikare rê li
ber pêkanîna îradeya me û pratîkkirina azadiya hîlbijartina
.me bigire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
armanca xwe. Divê em ji xwe re piştrast bikin ku astengî û
dijwarî çiqas xurt û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me ya têr heye
ku em wan ji holê rakin û li ser wan serbikevin. Her çend em
tevî hemî hewildanên xwe jî têk biçin jî, ne hewce ye ku em

bêhêvî û dilşikestî bin, heya ku em fêm bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, xurttir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewildanê bernedin, çend caran jî em têk biçin jî, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewildanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewla xwe bidin, alîkariya me bike. Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê xwe, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe

Dema ku mirov tiştêkî bixwaze, û ew xwestek xurt û lezgîn be, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, her ku ew biçin û her ku ew berê xwe bidinê, û çi mijûlî û fikarên wan bin jî. Bi çalakiya xwe ya domdar û berdewam, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina rewşenbîrî ji lavakirina mekanîkî xurttir û bibandortir e, ku ji tevgerandina lêvan wêdetir naçe. Ev tiştê ku evîndarên Xwedê dikin e; ew bê rawestan evîna xwe ji bo Xwedê fısıltandin dikin, û fısıltandinên wan ji dil û nayên bihîstin, di hemî çalakiyên xwe yên rojane de. Ev fısıltandina ji dil bala wan nakişîne, û ne jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî xurttir û kûrtir dibe, heta ku ew hebûna Wî dest bidin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin, kêfxweşiyek mezin tam .bikin û aramiyek bêdawî hîs bikin

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, dê neçar .bimîne ku wan fêr bibe, çi qas dem bigire jî Her azmûnek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gazind, .kîn û biryara nebaş wê bi xeletî bikar bînin Dema ku em xwedî têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember jiyanê bin, ew xweşik dibe. Ê bê tevlîheviyan

dozên psîkolojîk

li ber hevdu dikenin û bi gotinên herî xweş ên wekî "Erê,
delalê min" û "Bê guman, evîna min" û hevokên din ên
dostane bang li hev dikin. Lê gava ku ew difikirin ku ew bi
.tenê ne, ew gengeşe dikin û gotinên êşdar li hev dikin
Min bi wan re axivî û got: We ez vexwendime şahiya we,
lê atmosfer aloz e û ez hîs dikim ku di vê malê de gelek
nakokî heye, û ji min re xuya dike ku di vê jûbîla zîvîn de
.gelek hesin heye

Di destpêkê de ew aciz bûn, lê paşê qebûl kirin ku ez
rast bûm û lêborîn xwestin. Wê berdewam kir û got: Hûn bi
?her dem nîqaş û pevçûnê çî feydeyê dibînin
Wisa xuya dike ku hûn ji bo parastina navûdengê xwe
wekî cotek bêkêmasî bi hev re dijîn, lê divê hûn bi hev re
wisa bin û ji bo bextewarî û aramiya hişê xwe di aştî û
.ahengekê de bijîn

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekê dikin, ew bi
gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo domandina
laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê hene ku ji
xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in,
wek xwarina rewşenbîrî an giyanî, çalakiya derûnî an jî
.konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî
Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
.giyanê zindî dike û şiyane wê pêş dixe
Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov
difikire û ji wan ramanên ku ew ji yê din bi rêya têkilî û
.danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê
Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
.ramanên me magnetîk û saxlem bin
Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
werdigire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi
mirovên xelet re, çî heval bin çî xizm, çêdibin. Ev dibe
sedema ramanên xemgîn û rewşa xirab

Laş enerjî û zindîtiyê ji xwarinên fizîkî werdigire, lê
xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê
yên ku ji xwarinên hişk û şile hêsantir têne helandin, ku bi
.hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî, peyda dikin
Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin aqilmendî,

qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî - hetta bi tenê jî - li ser rêyên jiyanê bimeşin,
û kêfxweşiya hundurîn bi xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar,
û baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
.xeletî û rastiyê li ser xeyalê biceribînin

Û gava tu her roj hewl bidî ku ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî, û dilê te bi evîn û spasdariyekê be, û
niyetên te yê baş ji bo yê din hebin, xwarina te ya
rewşenbîrî dê magnetîk be, û hingê tu dê her tiştê xweşik û
kêrhatî, ji tişt, mirov û şert û mercan, ku ji bo berdewamiya
rêwîtiya ber bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve hewce ne,
.bikşînin ser xwe

Dema ku hûn hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê dide we razî bin, hûn ê di ruhê
xwe de dewlemendtir û ji wan kesên ku bi mal û milkê
dinyayî ve mijûl in û çavbirçî kêfên wê yê demkî ne, razîtir
.bin

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ew yekane dostê
rastîn e, ji hemû hevalan wêdetir, ew îmkan dibe ku di hemû
têkiliyên mirovan de dostaniya rastîn ava bike: malbatî,
.biratî, zewacî û giyanî

Dostanî hêmanek girîng e di têkiliyên zewacê de, û divê
pêşînî were dayîn ji bo nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî,
.hestek kişandina exlaqî, û evîn û dostaniya rastîn

Ew kesên ku nikanin ferqê di navbera evîna rastîn û
kişandina hestiyarî de bikin, carek û carek bêhêvî dibin
Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar de. Û ew hevkarîyê dikin da ku

barên jiyanê ji bo hev sivik bikin û bi diloanê û têgihîştina
.hevbeş û dostaniyê xemên jiyanê ji holê rakin
Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne, heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin

Ya Xudan, ez fêm dikim ku derfetek bêdawî li pêşiya min
heye ku ez şiyanên xwe bikolmim û potansiyela xwe ya
giyanî kifş bikim, ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim. Ê ez ê fêm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re
ye

Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, ez ê
xwe ji ezmûnên nexweş dûr bixim, û ez ê tiştên ku laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û domdar xwedî dikin, pratîk
.bikim

Reqs jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi parastina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Ê dema
ku bahozên ceribandî û tengahiyên mezin li ber min werin,
ez ê di keştiya giyanê xwe de, li seranserê deryaya jiyanê,
.ber bi peravên ewle û xwedayî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku

Xwedê bi rêya min dixebite; Ew Xudanê gerdûnê ye û ez
.dixebite bi kûr li ser wî bifikirim û pê ve girêdayî bim

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî bihêz e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku
ji bîr nekim ku tu destê alîkariyê dirêjî min dikî û ew min ji bo
.sedemên serkeftinê amade dike

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
moralê xwe bilind bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her
kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evîn û
daxwazên baş berdim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min

Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim, û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû xeyalên madî werin bicîhanîn jî, ew dîsa
jî tenê bextewariya netemam tînin, û dîtina Xwedê tenê
bextewariya rastîn e. Ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê
kifş bikim. Ê ew qet dev ji herikîn û bazdanê bernade, di
.baxçeyên giyan û çîmenên wê yên herdem kesk de

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a
veşartî ya îlahî ye, ey Xudan, rêberiya min bike da ku ez di
xwe de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin
.bibînim

* * *

Niştasihê xwedayî yê dilan - ji rehm û dîlovaniya xwe - di
şagirtên xwe de çirayên geş ên şehrezayiyê ronî dike ku
.tariya nezanîne belav dike

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û
.tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndar ê Herî Mezin, Tu jiyan bi xwe yî Tu armanc û

xeyala min î Min di baxçeyê xwe yê ezmanî de bike gulek
geş, an jî di gerdembenda evîna xwe ya geş de bike morîkek
geş, an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê
.xwe de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê

.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi tîlên hevrîşimî

yên bîranînen şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Hişek vala [bê ramanên erênî û avaker] kargehek ji bo
.tengahiyê, fikaran, bêhêvîtiyê û bêhêvîtiyê ye

Eger evîna gerdûnî di dilê te de bicîh bibe, ew ê
bextewariya mayînde û nûjenkirî bîne te ku tiştek din nikare
bide te

Kulîlkên jiyanê yên ku di baxçeyê hebûna erdî de
vedibin, bi awayekî bêhempa xweşik û xweş têne
temaşekirin, lê hîn bi heybettir û şahanetir kaniya bedewî û
şehrezaiyê ye ku li derekê heye, ku em jê hatine û em ê
.vegerin û careke din tevî bibin

Dema ku şagirt sibehê şiyar dibe, ew ji xwe re piştrast
dike: "Ez ne beden im, ez ruhekî nedîtî me... Ez şahî me... Ez
ronahî me... Ez şehrezayî me... Ez evîn im. Ê her çend ez di
vê bedenê de dijîm jî, ruhê min nemir e û ji rizîbûnê nehatiye
".destgirtin

Çawa ku dilopên şilbûnê alîkariya kulîlkan dikin ku şîn û
mezin bibin, diloanî jî dostaniyê xwedî dike û mezinbûna wê
.pêş dixê

* * *

Pêl hene ku li ser rûyê okyanûsê xuya dibin û pêl hene
ku di kûrahiya wê de winda dibin; di her du rewşan de, ew di
nav okyanûsê de ne û bi wê re yek in. Bi heman awayî,
mirovên ku di "jiyanê" de li ser rûyê okyanûsa kozmîk
diherikin an jî di "mirinê" de di nav wê de winda dibin, bi
.heman rengî di nav okyanûsa bêdawîyê de ne

* * *

Neynika heyvê di ava aloz de bi zelaî nayê dîtin, lê
gava rûyê avê aram dibe, neynika heyvê bi tevahî zelaî dibe.
Ev yek ji bo hiş jî rast e: dema ku ew aram be, hûn dikarin
.rûyê giyanê xwe bi zelaî û rastbûnek bêkêmasî bibînin

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
bextewar ên serkeftina min de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva tijî ya rehmeta xwe jî bişîne dema ku ez di şevên tarî
.yên xemgîniyê de dimeşim

Meditasyon ew rêbaz e ku hûn bi hişê gerdûnî ve
girêdayî dibin, û gava ku hûn bi wê hişmendiya bêdawî re li
.hev bikin, hûn ê bikaribin hemî razên afirandinê bizanin

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were pêşxistin, û jiyan bêyî wê xwestekê ti nirx
.nîne

Jiyana li ser erdî rawestgehek demkî ye, û erkê sereke
yê mirovahiyê ew e ku armanc û hedefa vê rêwîtiyê fêm
bike. Ew armanc naskirina Xwedê ye, û ew nikare tiştekî din
.be

Aştiya te xezîna te ya biqîmet e, ji ber vê yekê nehêle ku
kes wê xezînê ji te bistîne

* * *

Fêr bibe ku di keleha exlaq û xwe-qîmeta xwe de bi tena
serê xwe, ewle û aram rawestî

* * *

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye û ji ber ku ew heye,
hûn jî hene. Bi saya hebûna Wî, hûn ji rehetî û kêfxweşiyên
jiyanê kêfê digirin. Ji ber vê yekê, spasdariya we ji Xwedê re
.divê pir kûr be

Pirtûkên baş dikarin bêdeng, bi nezaket û hevalên
rêzdar bin. Di kêliyên dijwar de van pirtûkan bernedin, ji ber
ku ew ê tu carî te bernedin, berevajî hevalên fîzîkî yên ku
.dibe ku te berdin

Her kesê ku xwedî tenduristiyeke baş, jiyanêke rehet û
şiyana derûnî ya mezin be, lê bextewar nebe, hîn di jiyanê
de bi ser neketiye. Dema ku hûn bi rastî dikarin bibêjin, "Ez
bextewar im, û kes nikare bextewariya min ji min bistîne",
.we wêneya Xwedê di hundurê xwe de dîtiye

Tekez li ser aramî û aştîyê bike, û heke tu dixwazî di aştî
û aramiyê de bijî, tenê ramanên evîndar û niyetên baş
bişîne. Jiyanek li ser bingeha rastdarî û dîndariyê bijî, û hemû
kesên ku jiyanê wan bi ya te ve girêdayî ye, dê tenê ji
.hebûna bi te re sûd werbigirin

Eger hevalên te tune bin, an jî hevalên te wextê te
winda dikin, an jî tu bi wan re li hev nakî, wê demê bila pirtûk
[û materyalên] ku zanîne di hewînî bibin hevalên te, ji ber ku
tu dikarî ji deriyên rûpelên wan derbas bibî nav cîhanek
.ramanên ecêb û balkêş

Dîtina Xwedê tê wateya bidestxistina her tiştê ku dil
dixwaze, û ruhanîbûn tê wateya vekirina deriyên tenduristî,
.bextewarî û serkeftinê

Di hundirê me de çirûskek ji hêza îlahî heye ku hemû
.jiyanê diafirîne û didomîne û li benda vêketinê ye

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cîhêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yê bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şiyane
.xwe yê derûnî

Kesên xwedî meylên civakî dê di pirtûkên hêja de
enerjiyek nû bibînin da ku bi rêya dersên ku di pirtûkên ku ji

hêla mêr û jinên jêhatî û esilzade ve hatine nivîsandin de
.hene, alîkariya mirovahiyê bikin

* * *

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cihêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şîyanên
.xwe yên derûnî

* * *

Divê xweperestî û serbilindî ji holê werin rakirin ji ber ku
.ew astengiyên herî mezin ên li pêşîya zanîna gîyanî ne

* * *

Bêyî hesta Xwedê, ev dinya tijî nakokî, tundûtûjî û
dilşikestinên tal xuya dike. Bextewarî di hesta nêzîkbûna
.Xwedê de ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, di dilê xwe de şahî û
bextewariyek domdar heye, ji ber ku ew ewlehî û aramiya
pîroz hîs dikin, bahozen hêrsê nikarin wan bihejin û tirs jî
.nikare bikeve dilê wan

* * *

Pirtûkên baş hevalên te yên herî baş in; bi rêya wan, tu
dikarî bibihîzî ku hişên mezin bi nermî bi te re diaxivin, te
rehet dikin û şîretên herî baş didin te. Neçarbûna pêşxistina
xwestekê rastîn ji bo xwendina pirtûkên baş tê wateya
.windakirina mîrata nifşan

* * *

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ne, ji ber ku
hêz û şehrezayiya ku ji bo serkeftina di şerê jiyanê de hewce
ye ji çavkaniyek bêdawî tê. Dema ku mirov Xwedê paşguh
dike, ew xeta jiyanê ya ku alîkarî û piştgiriya pêwîst ji bo
.serkeftinê dide wan qut dike

Lêgerînerên ku li deriyê derfetên giyanî dixin, dê bibînin
ku derî ji bo wan vekirî ye, ji ber ku Xwedê alîkariya wan
.kesên ku alîkariya xwe dikin dike
Dema tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bi
te re di ahengekê de ye
* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike
* * *

Dema ku hûn ji nişkê ve Xwedê li her derê dibînin, û
dema ku ew tê ba we, we îlham dike û rêberiya we dike,
.çîroka evîna îlahî dest pê kiriye
* * *

Bila evîn di dilan de bibirîqe û tîrêjên şîfayê ji yên din re
bişîne
* * *

Dema ku hûn ciwan û bihêz in, hewl bidin ku Xwedê nas
bikin, ji ber ku di pîrbûn û nexweşiyê de dibe ku hûn êdî
nekarin li Wî bigerin. Di temenê ku mirov dest bi têgihîştina
wateya rastîn a jiyanê dikin de, laş qels dibe, û ew mayîna
jiyana xwe li şûna lêgerîna rastiyê, bi xwedîderketina li
.şîyanên xwe yên laşî yên nazik derbas dikin
* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyan baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyan wan
* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyan
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî
* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin

ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştîyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgîn ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her ezmûnekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin
ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Her êş û azara ku
em dikişînin wate û armancek heye. Tevî dijarîya van
ezmûnan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne û vediguherîne
.pola xweşik, bihêz û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşîyeke mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna
îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê di jiyana me de di rêza
yekem de be. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna
giyanî, çirçirandina domdar a ji dil û can ji Xwedê re ye, ku
hûn ê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb biceribînin ku dê
.bandorek mezin li we bike

* * *

Divê mirov hemû şiyarên hişî yê ku Xwedê daye wî ji
bo lêgerîna tiştên demkî terxan neke, wekî din ew ê xwe di
labîrentên materyalîzmê de winda bike û ji bo xwe sînorkirin
û sînordarkirinê ku ne hewce ne biafirîne. Di şûna wê de,
divê ew hêzên xwe yê hişî bikar bîne da ku pêdiviyên jiyane
bi dest bixe û hewl bide ku şiyarên xwe yê giyanî pêş bixe
da ku di navbera rast û xelet, û di navbera zirardar û
.sûdmend de cûdahiyê bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanê
min ên giyanî ji êrîşên fısıltişên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinê min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e *
ku mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin winda neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanê rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyane ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]

bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşyan dubare dike û hevokên bilind
vedibêje, û yên din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e

* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê

mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we

.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike

* * *

Çi karekî bikî û çi destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim

ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye

* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û *

tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim,
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di gavê de
.başî û şîfayê dide

* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê

te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yên ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk

* * *

Jiyan di tariyê de hatiye pêçan, û divê em bihêlin
ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên
wê yên tarî de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva
tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronakbîriyê ye, çiraya
rêberiyê ye, û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên
.hebûna erdî û demkî re derbas dibin

* * *

Dem hatiye ku mirovahî ji xewa jibîrkirinê şiyar bibe û
ber bi şiyarbûneke giyanî ve biçe. Em ji te dixwazin, ey
Xudan, ku tu hişmendiya me ji kûrahiya bêxemiyê û ramana
teng û bi sînor ber bi asoyên aştî, ronahî, evîn û dilovaniya
.gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserikirina rewşê nebawer be û hewl
bide ku bi hiş û baweriya xwe bikeve nav tiştê ku li pişt
.perdeyê ye, dê derî ji bo wî vebe

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û dijwar de piştgiriya bide wî, eger ew bi hemû
.dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

* * *

Eger hestên me bikaribin tevahiya rastiya ji me re
vebêjin, em ê erdê wekî çemên elektronan û her perçeyek
tozê wekî girseyek ronahî ya gerok bibînin. Ew kesên ku ji
cîhana madî ber bi ruhanî ve diçin, xwezaya xapandinê fam
.dikin û bingeha rastiya dizanin

* * *

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê be, çi jî ji xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku
destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku xwe
dispêrin Wî biparêze. Ji bo parastinê rêbazek parastinê ya

bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de bi tevahî
.baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Kesekî ji çembera evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê"
".xwe de bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez xema rexneyên tal û derewîn, ne jî pesn û
pesindayînên zêde nakim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ya Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek bi
mîlyonan caran ji her evîna mirovan mezintir e - evînek ku
hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî û razîbûnê
.tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi rengê aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha
wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyane de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku ji Wî hez dikin e, û
.ew qet ji bo kêliyekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyaneke paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Rizgarbûn ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş
bextewariyek pir mezintir ji serkeftina madî tîne. Di
serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û
mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema
xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew
dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê
digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we ji
ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên
.madî de

Dema ku hûn di xweya xwe ya rastîn de bi awayekî xurt
bicîh bibin, hûn her karekî bi cih tînin û bi kêfxweşiya îlahî ji
.hemî tiştên baş kêfê digirin

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin
tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin li
.hember Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek
hebû Ger em bibînin ku ew mafdarî hîn jî heye, wê hingê
kevneşopî wate û sûdmend e Lêbelê, neaqilane ye ku meriv
bi korî kevneşopiyan bişopîne Divê em rastiyê bizanibin û
bişopînin, fêma bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv
.re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştiye
astek bilindbûna giyanî û ji aştîya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser

luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştêkî kêr nebî
.û ji tiştêkî bêpar nemînî

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştêkî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşa min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî jî dibin dojah. Min fêhm kir ku bêyî wê kêfxweşiya
hundurîn, barê berpirsiyariyan ku li ser min hatiye spartin dê
aramiya min ji min bidizî û bextewariya min ji min mehrûm
.bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di
nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor tîne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji

ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye pez dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe
ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê
din jî tawilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev
şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
.û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û tenduristiya xwe winda bikin
(Xwedê neke). An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan
bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û
kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jîyanê de
.nikare we bi rastî têr bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyanê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û
hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi renekî xweştir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be
Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda
dikin bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da
ku bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çi pêşkêşî wan
.dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezaiyê di baxçeyên aştîyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşîyan dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna
xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin
ku bigihîjin têgihîştina giyanî. Ji ber vê yekê ew kesên ku
gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in
ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene. Ger hûn
serkeftina rastîn dixwazin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe, lê
.di heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, red bike ku bi malbata xwe re biaxive Her çend ev
kes dibe ku heta radeyekê aramiya hundurîn bi dest bixe jî,
tevgera wan xweperest e û zîrarê dide bextewariya malbata
wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya
ku hezkiriyên wan jî ji destkeftiyên wan sûd wernegirin. Bi
heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê bi mafê
me yê kêfa serfiraziyê ve girêdayî ye; ew di heman demê de
berpirsiyariya me ya exlaqî ya li hember yên din jî digire nav
xwe ku em alîkariya wan bikin ku şert û mercên xwe yên
.darayî û jiyanê baştir bikin

* * *

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din
Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,

rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiye ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di vê fezayê de ku xuya dike vala û fireh e, girêdanek
kozmîk û jiyanekê bêdawî heye ku me bi hemû tiştên zindî û
bêcan ên di gerdûnê de dike yek - pêlek jiyanekê bilind ku di
nav hemû hebûnê de diherike. Bêdawî mala me ya rastîn û
cîhê mayînde ye, û hebûna me di van laşan de demkî ye,
.mîna bêhnvedanek kurt ji bo karavanek ku li çolê dimeşe

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku

dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mêr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, lêkolînên xwe yên kûr û dîrketina ji
xweperestiyê mezin bûne dizanin. Encamên ku wan bi dest
xistin û destkeftiyên ku wan bi dest xistin ji hewildanên ku
.wan kirin pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hîlbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê

hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe girtiye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe,
nebatan baş û sûdmend ji holê radike. Nezanî divê bi
îradeyek bê şik û biryardariyek biryardar were derbaskirin.
Divê axa hiş bi baldarîyek rast a derûnî [li ser erênî] were
çandin û tovên baş bi ava baweriyê werin avdan. Dema ku
tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê qencyê dê
mezin bibe û li ser giya û giyayên parazit bi ser bikeve, ji ber
.ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din li te
bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniyê bêyî hêvî
an daxwazê werin dayîn, ji ber ku hêvî kîn û tehliyê çêdike.
Her çend meriv ji bo xwe-pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov
di nav keleha fezîlet û xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle
.û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
giring dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya gerdûnî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
ku her tim xwe nû dike û di afirîneriya xwe de bêdawî ye, û
.bi rêya te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kiryarên baş û xerab di nav şaneyên mêjî de ne û
wekî adet an meylên baş an xerab di ramanê de xwe nîşan
didin. Kesek ku ji ber ku şaneyên mêjiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heya ku hemû adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve

kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mêjî
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dîmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe
Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin
Xwedê hêza min e û ez baweriya xwe bi hêzeke din
naynim

Şerên jiyanê bike û heta dawiyê berdewam bike, qet dev
jê bernede. Qet nebêje, "Ez nikarim rê bibînim, ji ber vê yekê
ez ê dev ji hewildanê berdim." Ger te şaşî kiribin, ji bo
rêberiyê bipirse, lê qet dev ji hewildanê bernede. Gelek kes
dema ku bi astengiyan re rû bi rû dimînin têkçûnê qebûl
dikin. Yên ku têk diçin divê bi mirovên serketî re têkilî
daynin, ne bi têkçûyan re. Biryardar be ku biserkeve; bila ev
.felsefeya te di jiyanê de be

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin
Dema ku hûn dixwazin adetek baş ava bikin an jî ya
xirab bişkînin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
mekanîzmayên adetên cûda lê ne. Ji bo avakirina adetek

baş, pêşî bédeng rûnin û meditasyon bikin, rêberiya xwedayî
.bigerin

Hişê xwe li ser navenda îradeyê ya li eniya xwe, di
navbera birûyên xwe de, balê bikişînin û bi tundî adetê ku
hûn dixwazin di mejiyê xwe de biçînin piştrast bikin. Dema
ku hûn dixwazin adetên xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser
navenda îradeyê jî û bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku
.ew adet lê bicîh bûne têne jêbirin
Bi fokus û îradeyek mezin, hûn dikarin tewra şopên kûr
.ên adetên kevin ên binavbûyî jî jê bibin

Dubare ji xwe re piştrast bike ku tu xwedî îradeyek
guncaw î ku adetên nexweş ji mejiyê xwe derxînî. Dema herî
baş ji bo vê pejirandinê serê sibê ye, dema ku îradeyek û
balkişandina te di asta herî bilind de ne. Berdewam ji xwe re
piştrast bike ku tu ji hemû fermanan azad î, û rojekê tu dê
bibînî - bi alîkariya Xwedê - ku te bi rastî xwe ji adeta ku tu
.dixwazî bişkînî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, wê ji ramanên xwe derxe û
bihêle Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer bike
ku ew dikare alîkariya te bike, û bizanibe ku gelek êş ji xem
.û fikaran çêdibe

Çima divê hûn niha cefayê bikişînin, dema ku tiştê ku
hûn jê ditirsin hîn neqewimiye? Ji ber ku piraniya aloziyên me
ji tirsê tên, heke em tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe
.azad hîs bikin û şîfa dê tavi lê be

Her şev, rast berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
Xwedê bi te re ye, te diparêze û li ser te çavdêriyê dike.
Ronahiya Wî ya parastinê ya ku te ji her alî ve dorpêç dike
.xeyal bike, û tu ê parastina Wî ya ecêb hîs bikî
Di vê lîstika kozmîk de, mirovên ji her nijadî drama
.jiyanê li ser dika demê dilîzin

Divê em wateya jiyanê fam bikin bêyî ku em zêde bi
rolên xwe yên demkî mijûl bibin an jî zêde li ser wan
bisekin. Têgihîştina me ya jiyanê pir caran xirab û xelet e ji
ber ku em wê bi çavên xweperestiyê û perspektîfek sînordar
dibînin; ger em bi çavên ruh binêrin, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên ruhanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên
dinyayî dê winda bibin, em ê di pirrengiyê de yekîtiyê
.bibînin, û em ê bêtir bi îradeya îlahî re lihevhatî bibin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em zarokên Wî ne, û
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e; Ew her tim guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
zindî û zindî ye. Wî dewlemendiyeke bêdawî ya evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî daye me, lê
.piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye
Xwedê dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya
dostane de bijîn, wekî ku li endamên malbateke esilzade û
dilovan tê, lê çavbirçîtî û hesabên xweperest di giyanên
mirovan de şîn bûne û kok girtine û di nav malbatê de bûne
.sedema parçebûnê

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hîlbijartîye ku
em bibin kole Mirovahî ji mala xwe ya bihuştê dûr ketîye û
bihuшта hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û Xwedê ya
nêzîkî me winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare

wê bihuştê ji nû ve bi dest bixe. Xwedê me li gor sûretê xwe
.afirandiye, lê ev rastî ji hişê me reviyaye
Em teslîmî wê xapandinê bûne ku çarenûsa me zehmetî
ye û çarenûsa me tunekirin e, û divê em perdeya xapandinê
bi xencera aqilmendiyê biçirînin da ku rastiya geş a li pişt
.perdeyê bibînin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewarî pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê bi berdewamî di bin
qûmên hişmendiya min de diherike û wekî kaniyên pîroz
.diherike ku baxçeyên jiyana min av didin
Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qencyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim
û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê taviê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her kêliya ku hûn bi Xwedê re derbas dikin dê ji bo sûda
we ya dawî be, û her tiştê ku hûn ji evîne û ji bo razîkirina
Xwedê bi dest dixin dê di tomarên bêdawî de ji bo we were
.nivîsandin

Vekişe nav tenêtiya ramanên xwe yên kûr û ji aramiya
ku ji kaniya bêdengiyê diherike kêfê werbigire
Eger em kirinên baş biçînin, em ê şahî û bereketê
bidirûn, û eger em kirinên xirab biçînin, em ê cûrbecûr cûre
.û astên krîz û pirsgirêkan bidirûn
Her kiryarek baş mîna kazmayekê ye ku em pê wê axa
hişmendiye dikolin da ku kaniya kêfxweşiya îlahî derxin holê
Fêr bibe ku bikevî nav deryaya lêkolîn û lêgerînê, çi bi
pirtûkên baş, bawerî, pirsgirêk, felsefe, an jî kêfxweşiya
hundirîn ve girêdayî be, bizanibe ku tenêtiya asayî [ya
.hizirkirinê] bihayê bextewariya rastîn e
Her çend jiyan nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe winda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin
Her şev ji xwe bipirse: Te çiqas dem bi Xwedê re derbas
kiriye, te çiqas fikirî ye, te çiqas bi dest xistiye, te çiqas ji bo
?yên din kiriye, û te çiqas xwestekên xwe kontrol kiriye
Divê em hêvî nekin ku di ceribandinên jiyanê de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşe dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin
Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandinên bi êş û xemgîn, eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên dijwar bin
.ku me spasdar bikin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyan tevlîheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk winda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê bînpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanînê cefayê bikişînin
Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi
awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku
şert û mercên jiyane aramiya me xera bikin û bextewariya
.me xera bikin

Dilên xemgîn û ramanên şikestî min dikişînin, çi qas dûr
bin jî
Sînorên padîşahiya xwe ya evîne ya geş berfireh bike da
ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê
xwe û hemî welat û mexlûqên hişmend jî di nav xwe de
.bigire

Divê em jî aqilê xwe xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî
û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev
qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de
werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî
.pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê
Hêza bêdawî ya di hundirê xwe de çalak bike da ku tu
.bikaribî rola xwe ya bi prestîj li ser dikê jiyanê bilîzî
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tişteki din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tişteki
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pîroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji
feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştek din ne hêjayî perestîne ye
Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û vedigerîne, lê
.komir nikare

Bi heman awayî, hemû mirov di bin ronahiya Xwedê de
ne, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê bistînin û di raman
û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê yekê, divê ew bi rêya
meditasyonê û bi şopandina hînkirin û fermanên îlahî xwe
.paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê
xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz

dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne .tiştekek bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tiştekekî din nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlkirin dema ku ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk .bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, bi hesret û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê dixê. Bi serma û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê mirov bi .evîna Xwedê tijî be

Ey Xudan, tu Stêrka Bakur a Xwedayî yî ku ramanên min ên gerok di deryaya aloz a ceribandî û tengahiyê de pê re .têne rêber kirin

Pratîkkirina konsantrasyona hişê bi rêya rahênanên yogayê yê bilindtir dibe alîkar ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, çavkaniya herî bilind a şahane û rûmetê, her wekî ku ew dibe .alîkar ku meriv li ser Xwedê bifikire û bi Wî re têkilî dayne Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya .hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê hestiyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda .wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekîşîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we têne bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve diçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştiya îlahî de binav bikin
Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştiyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şivê ji demekê aştiyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştiyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê de û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdengiyê diparêzin, bê guman dê bi
Xwedê re ahengek biceribînin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê ji bo vê
yekê veqetînin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başiyê ve
biguhere, û ew ê bextewariya rastîn biceribînin; ezmûn delîla
.herî baş e

Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî,
pereyê te jî dê biqede. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî razîbûna birêkûpêk di hesabê jiyanê te de, enerjiya te
dê kêr bike, aramiya te dê winda bike û bextewariya te dê
winda bike. Bi kurtasî, tu dê di dawiyê de rastî îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê kûrbûna rojane ya
.li ser Xwedê dê hesabê te yê hestyarî tijî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
.baştir bibin

Mirovekî aram kêman caran şaşyan dike, û li cihê ku bi
hezaran kesên din têk diçin, serdikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê
yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê
.de hilê û hebûna we di tîrêjên xwe yên şîfayê de bişo
Heyvek ji hemû stêrkan bi hev re geştir dibiriqe. Roj, ku
piçûk xuya dike, tariyê ji deverê bi mîlyonan caran ji xwe
mezintir belav dike. Bi heman awayî, mirovekî baş, tenê bi
hebûna xwe di cîhanê de, lerizînên ku gelek lerizînên ku ji
hêla mirovên xerab ve têne derxistin berevajî dikin û
.bêbandor dikin

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek
bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her
.çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e
Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar
kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û
"bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be
Divê dê û bavên mirovan wekî nûnerên Xwedê werin
rêzgirtin, ku ew bi diyariya afirandina mirovahiyê
bexşandine. Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku
dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav
.nîşaneyê şehrezayiya Xwedê û parêzvanê zarokên Wî ye
Divê mirov bav û dayika xwe ji Xwedê cuda hez neke, lê
wekî îfadeya evîna Wî ya parêzvan û aqilmend, ruhê îlahî yê
bilind hem dibe bav û hem jî dayik da ku alîkariya zarok bike;
.ji ber vê yekê, divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin
Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo
kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê
mirov di kêliyê hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire.
Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov
ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber
.ku parastina malbat û welatê xwe erkeke pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê .were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî .bi gelek awayên din pêş bixî

Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde .biceribînin

Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên .ecêb û ecêb pêk bînin

Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî ew e ku hêza wê bilind bike, ango enerjiya wê ber bi armanceke bilindtir ve bişîne da ku şehrezayî, îdealên bilind û prensîbên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî xwesteka qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya cinsî û armanca wê ya .bilind perspektîfeke baş hebe

Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî, .hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike

Pirtûkên pêroz her wiha me teşwîq dikin ku em diziyê nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê 999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yê din binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê werin rakirin.

Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqûs e. Ji bo diz û mirovên xweperest, ew jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yê din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yê din wekî yê xwe hîs dike û ji bo yê din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yê din re jî tevbigere.

Divê her tim rastî were gotin, lê divê cudahî di navbera gotina rastiyê û tenê gotina rastiyan de were çêkirin. Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û zirardar e; divê mirov ji hestên yê din haydar be û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina rastiyek ku bêyî armancek hêja dê kesekî xiyaret bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina rastiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirardayîna yê din dûr .bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyêke wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta hundirîn a mirov ji her tiştê ku ew dixwazin an jî dixwazin xwediyê wê bin pir mezintir e. Xwedê di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne mîna yê kesekî din e, û giyanê wan ne mîna yê kesekî din e, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî .mezin Xwedê ye

Em dixwazin jiyanê me bi kirinên baş bibirîqê û geş bibe, bi şahî û bextewariyê bîhnexweş bibe, û di bîranîna kesên ku .me teqdîr dikin de her û her bijî

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêr e û di şerê .jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be wînda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û .stûnên wê ne

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhatiyên bêdawî yê gerdûnê kontrol bikin, biguherînin, an jê bibin. Ev pêkhatê bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, mirov dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatîyan û ji .zîrê dûr bisekinin

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji
me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji
ber ku ew kêmtir rastî pîrsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku
ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn
.û bi kurtasî bextewarî dida wan

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên
derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku
wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê,
bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde
bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van
?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama pratîkek berê ya îradeya azad an
azadiya hilbijartinê ye. Bi pratîkên me yên berê yên îradeya
azad, me çarenûs û qeder anî û hîn jî tînin ser xwe. Lêbelê,
em ne bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi
encamên kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me
çandiyê betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em
wusa bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
.berhema xwe baştir bikin

Eger em tovên kiryarên bi encamên êşdar ji holê rakin û
li şûna wan tovên ku li gorî xwezaya giyanê bêtir guncaw in
biçînin, bê guman em ê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan
de hatine çandin fêkiyên bextewariyê bidirûn. Divê em niha,
niha û ne sibê, îradeya xwe ya azad bi kar bînin, eger em
bixwazin bextewariyek mezintir bi dest bixin an êş û azarê
.kêm bikin

Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
.mijûl bibe

Ey Xudan, bila hebûna min bi zindîtiya te, dilê min bi
hebûna te ya teselîdar û dîlovan, hişê min bi şehrezayiya te,
.û giyanê min bi hişmendiya te ya îlahî tijî bibe
Di axa dilê we de, tovên evînê şîn dibin, wan tovan bi
.ava evîna gerdûnî û dîlovaniya gerdûnî av bidin
Hêza hiş bêdawî ye û ji ber vê yekê, heke hûn li ser her
mijarekê bi têra xwe kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi
.wê mijarê ve girêdayî bistînin
Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye
Divê em yekalî nebin, divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya her yekê bidin
.pêşiyê

Erk ew kiryar e ku mirov bi kêfxweşî dike û ne ji bo
qezenca madî, û erkê manewî û exlaqî divê di jiyane de di
.rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkan li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkan û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab mirov ber bi hawîrdorek zirardar ve
dibin ku tê de ew dikare xwe li gorî daxwazên xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe. Ger
mirovek demek dirêj di hawîrdorek zirardar de bimîne, ew
hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend bandorê li
wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya xwe ya
hilbijartina hawîrdorek saxlem û temam wînda dîkin û dibin
mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar. Ji hêla din
ve, ew kesên ku xwedî îradeya xurt in, bi Xwedê re di
.ahengekê de ne

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li ser xalek pir piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş, kaxez û hêj bêtir bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî dikare rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê .bişewitîne û bihêle ku ronahiya şehrezayiyê bi geşî bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan .raman û kiryanan nîşan didin

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanîne derkeve ber bi ronahiya zanîne ve Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Dema ku hûn ji milyon kîlometreyan dûrî fezayê li rojê
.dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya dike
Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê sed
carî ji ya Erdê mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me
Erdê rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek
.piçûk li gorî Rojê xuya bike

Werin em texmîn bikin ku qada rojê ya bihêz berfireh û
fireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn
dadîqurtîne. Ezmanê ku em dibînin tenê beşek piçûk e, bi
rastî jî xalek pir piçûk e, ji fezayê ku gerdûna bêdawî dagir
.dike

Tewra eger roj bêdawî berfireh bibe û ber bi fezayê ve
.dirêj bibe jî, ew dîsa jî nikare bêdawîtiyê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
.dike û nahêle ku ew mezinahiya kozmîk fam bike
?Ev valahiya mutleq ji ku derê tê, û sînorên wê li ku ne
Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ewê ku bê
sînor an jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li
dûrtirîn deverên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr, dûr de ye.
Her wekî ku di te û di min de heye, ew bi hişmendî ji her cîhê
.ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê paşeroj
nenas e. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê ji bo me jî
sûdmend e. Eger me her tiştê ku me di vê jiyanê û jiyanên
berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber qebareya kiryarên xwe
bi tevahî şaş û metel bimana. Dibe ku îradeya me ji ber şokê
felç bibe, me nekaribe ku em li pey armancên xwe
berdewam bikin û me bike qurbanê bêhêvîtiyê. Heta di vê
jiyana dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji Xwedê ye, rê li ber
raman û hestên me digire ku ji hêla bîranînên paşerojê ve,

nemaze yêñ tal û bi êş, neyêñ xwarin. Bi şensî, çirûska îlahî
ya di hundurê me de bi berdewamî bi hêvî û xwesteka
berdewamkirina rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe. Divê em
ji Xwedê re ji bo van her du nîmetan spas bikin: şiyana
.jibîrkirina paşerojê û hêviya ji bo pêşerojê

Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yêñ ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hilbijartinê li gorî baweriyên xwe yêñ
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêyî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi çalakiyekê dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştek nikare rê li
.ber bikaranîna îrade û azadiya hilbijartinê bigire

Mirov gelek caran mîna pelekê ne ku li ser rûyê çem
diherike, û divê ew xwe ji herikîna adetên otomatîk ên ku
wan ber bi şelaleya xeyal û wêrankirinê ve dibe, derxînin.
Piraniya mirovan bêxem xuya dikin û dihêlin ku herikîn wan
.bibire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
encama xwestî. Divê em ji xwe re piştrast bin ku astengî û
dijwarî çiqas bihêz û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me heye ku em

wan derbas bikin. Her çend em tevî hemî hewldanên xwe jî bi ser nekevin jî, ne hewce ye ku em bêhêvî an jî dilşikestî bin, heya ku em fêr bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, bihêztir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewldanê bernedin, çend caran jî em bi ser nekevin, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewldanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewldana pêwîst bikin, alîkariya me bike [Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê armancê, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe]

Dema ku mirov tiştekî bi tundî û berdewam dixwaze, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, li ku derê diçin û çi mijûlbûnên wan dibin bila bibin. Bi çalakiya xwe ya domdar û bêwestan, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina hundirîn ji lavakirina mekanîkî, ku tenê lêvan digêrîne, bihêztir û bibandortir e. Bi vî awayî ew kesên ku ji Xwedê hez dikin tevdigerin. Ew bêdawî evîna xwe ji bo Wî fısıltandin, fısıltandinên wan ên ji dil di tevahiya çalakiyên wan ên rojane de nayên bihîstin. Ev fısıltandina ji dil wan naxe nav fikaran an jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî kûrtir û xurtir dibe, heta ku ew hebûna Wî biceribînin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin. Ew .kêfxweşiyek mezin tam dikin û aştiyek bêdawî hîs dikin

Xwedê dersên ku em di jiyana de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, çi qas .dem bigire jî, ew ê neçar bimîne ku wan fêr bibe

Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kîn û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin

Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe

-

dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
nav avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
bêzariyê de xeniqî bimîne. Di vê dinyaya dualîteyên nakok
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizmbûnê tê - li ser pêlên
bextewariyê radibe, dikeve nav kûrahiya bêxemiyê, û ji hêla
pêlên xemgîniyê yên dijwar ve tê avêtin - kêmkêm rewşek
.din a hişmendiya dijî

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,
û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.jiyanên hestiyarî were bidestxistin

Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj di jiyanê xwe de li ser
xemgîniyê bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya windakirina

yekî/ê hezkirî ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike, û ew tişteki naguhere. Bi heman awayî, çandina kompleksa kêmasiyê an cezakirina xwe ji ber xeletî an têkçûnên berê bandorek neyînî dike; ew tenê jiyanê xemgîn dike û şîyanên .derûnî tepisîne

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew .hişê aciz dike û şîyanên veşartî di firna bêxemî de dişewitîne

Divê têkçûn ji kokên xwe were rakirin, û zeviyên jiyanê bi xîret û biryardarî werin çandin û bi tovên qencyê werin çandin da ku bi alîkariya Xwedê berhemê baş were .bidestxistin

Tişteki ku kesî berê nekiriye bike—tişteki ku cîhanê matmayî bike. Nîşan bide ku hêza afirîner a Xwedê bi riya te .dixebite

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û .rewşek aloz

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yê ku ji xwarinên hişk û şile yê ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsantir tene helandin, peyda .dikin

Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin şehrezayî,
qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî -heta bi tenê jî- di rêyên jiyanê de bimeşin, û
kêfxweşiya hundurîn di xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar, û
baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
xeletî û rastiye li ser xeyalê bibînin, û dema ku hûn rojane
hewl didin ku ramanên xwe bigihînin astên bilindtir û safîtir,
û xwedî dilekî evîndar û spasdar û niyetên baş ji bo yên din
bin, xwarina we ya rewşenbîrî dê bibe magnetîk, û hûn ê her
tiştê ku xweşik û sûdmend e - tişt, mirov û rewş - bikişînin
ser xwe ku ji bo berdewamiya rêwîtiya we ber bi peravên
ewlehî û ewlehiyê ve girîng in. Û di dawiyê de, dema ku hûn
hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi dest bixin û bi
tiştê ku Xwedê peyda dike razî bin, hûn ê di ruh de
dewlemendtir û ji wan kesên ku ji hêla xwestekên dinyayî ve
têne vexwarin û ji bo kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, razîtir
.bin

Dilovanî pira ye ku her giyanekî bi giyanên din ve
girêdide, Dilovanî deriyê her dilî ye

Dema ku mirov li Xwedê digere, ku ew tenê dostê rastîn
e ji hemû yên din wêdetir, mimkun dibe ku di hemû têkiliyên
mirovan de - malbatî, biratî, zewacî û giyanî - dostaniya
rastîn were avakirin. Dostanî di têkiliyên zewacî de hêmanek
girîng e, û nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî, hestek kişandina
giyanî û evîna rastîn divê pêşîn be. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de cudahî bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxemiya dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin
Eger hûn ramana xwe bi mijarê ve sînordar bikin, hûn ê
her tiştî ji perspektîfeke madî bibînin. Lê gava ku hûn
hişmendiya xwe bigihînin rewşeke hişmendiya giyanî, hûn ê
bibînin ku herikîna berfireh a ronahiya Xwedê ji her tiştî
wêdetir diherike, û hûn ê her tiştî ji perspektîfeke giyanî
.bibînin

Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke bêdawî li ba min heye
ku ez şiyaneke xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî kifş
bikim. Îro ez ê ramanên xwe bi geşbîniyê tijî bikim û xwe ji
ezmûnên nexweş dûr bixim. Ez ê tiştên ku dê laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bikin,
.pratîk bikim

Ez ê girêdanên materyalî bi armancên bilindtir
biguherim
Û ez ê fêhm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re ye

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi rizgarkirina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Û gava
ku ez bi bahozên ceribandî û tengahiyê re rû bi rû bim, ez ê

bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê ber bi peravên
.ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya kûr fikirîna li ser Wî bi Wî re têkilî daynim

Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê
an têkçûn an serkeftinê ji min re bînin, li gorî ku kîjan raman
di jiyana min de herî xurt e. Û ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim
ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min
.amade dikî

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandinên xwe de bi her kesî re
dilsoz û rastgo bim, û ez ê ramanên evîn û daxwazên baş
belav bikim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û şehrezayiya xwe
.piştgiriya bide min

Nexweşiyên derûnî û dermankirina wan
Mamoste Paramhansa Yogananda

Biceribînin komek ji fîgurên mirovan xeyal bikin ku
:nehevseng û nelihev in
Yekî bi serekî biçûk bi qasî nîskê û laşekî mezin bi qasî
!deveyekê
Yekî din xwedî destekî bi hêz wek destê Samson an
!Hercules û laşekî wek laşê kurmîkek e
Û yekî sêyem serê fîlekî pir mezin û laşê mişkekî lawaz
!heye

Ma ew dîmen ji bo te surprîz û ecêb nabe, an jî xemgîn û
poşman nabe, eger tu ji nişkê ve komêk ji wan mexlûqan bi
?pêkhateyek ecêb û nelihevhatî bibîn
Niha komeke din ji mirovan xeyal bikin ku ji aliyê şikl û
xuyangê ve normal in, lê ji aliyê derûnî ve nehevseng û
.psîkolojîkî ve nebaş in

Çawa ku cil birîn, birîn û kêmasiyên din ên laşî vedişêrin,
laşek saxlem û bihêz û rûyek xweşik û geş jî gelek
nexweşiyên derûnî yên giran û kêmasiyên jidayikbûnê
.vedişêrin

Eger hûn rastî komeke mezin ji mirovên asayî werin ku
bi xuyangê xwe yê xweşik û tenduristiya xwe ya baş tene
nasîn, û eger hûn bikaribin bi dîtina xwe ya giyanî bikevin
nav laşên wan ên derûnî, surprîz dê ecêb be, û dibe ku hûn ji
.ber tiştê ku hûn ê kifş bikin xemgîniyek kûr bigirin

:Hûn dikarin laşên wan ên derûnî wiha binirxînin
Hiş bi serî, hest û hest bi laş, û îrade bi dest û lingan tê
.temsîlkirin ku hemî anormal, nexweş û deforme ne
Hûn ê bibînin ku hin ji wan xwedî serekî biçûk in ku
xwedî şehrezayiyeke nepêşkeftî ne, li ser laşekî qels ku bi
.xeyalên xweperest û xwestekên hestiyarî werimî ye
Her wiha hûn ê bibînin ku hin kes xwedî laşek bê hest û
zindî ne, her çend destek wan a pir pêşkeftî û fonksiyonel
.hebe jî

Dibe ku yên din mejiyek mezin û afirîner hebe, lê empatî
û kapasîteya wan a hestiyarî qels û lawaz e. Û kategoriyeke
din a mirovan heye ku xwedan destûrek laşî û derûnî ya
normal in, lê îrade û xwekontrola wan an qels e an jî felcbûyî
.ye

Û lîsteya çavdêriyan berdewam dike û di Gulana 2020an
!de hûn temendirêj bin

Ewqas bêhejmar xirabûnên psîkolojîk di laşên derûnî de
ku di hin aliyên de pêş neketine û di yên din de zêde pêşketi
ne, bi rastî jî di mirovan de hene - her çend veşartî bin jî. Ew

êşa psîkolojîk didin wan û nahêlin ku ew jêhatî û şîyanên xwe
.wekî ku divê werin nîşandan nîşan bidin
Çareserkirina hin nexweşiyên psîkolojîk li vir dibe ku
bibe alîkar ku sedemên bingeîn ên hemî pirsgirêkên
mirovan werin destnîşankirin, da ku ew bi kêmanî ji hemî
kesên ku ji wan dikişînin re werin zanîn, hetta di binhişê xwe
de jî, da ku ew karibin cewherê wan kêmasiyan, nîşanên wan
û ketina wan a bêdeng di derûniyê de fêhm bikin, da ku ew
bikaribin wêrankirina wan a aramî û bextewariyê ya ku her
.ku diçe zêde dibe, paşve bixin
melankoliya giyanî

Ev nexweşî di nav kesên ku ji hêla hişî û fizîkî ve bi
hinceta ku bi kûrahî di mijarên giyanî de mijûl in, bêçalak in,
belav bûye. Ev kesên nexweş erkên mezin û piçûk ên jiyana
madî bi hinceta xizmetkirina Xwedê paşguh dikin, bi vî rengî
xwe ji Şeytan re vedikin, ku dikare zirarên cidî bide wan. Ew
ji pesîmîzm û nebûna teqdîrê ji bo her tiştê sûdmend an
xweşik ê li dora xwe dikişînin. Ev nexweşiyê vegirtî ye, û
hemî kesên ku xwedî armancên giyanî ne divê ji wê haydar
bin û bi berdewamî zindîtiya xwe û parastina xwe bi riya
ramana erênî, nêrînek geşbîn û xebata saxlem û berhemdar
.biparêzin, xwe ji wê azad bikin
bêhêziya giyanî

Ev yek di encama bêserûber (daqurtandin), ango
vexwarina bilez a mîqdarên mezin ên dermanên psîkotrop ên
amade yên ku bi navên geş hatine tomar kirin û bi şiklê
pirtûk û dersên giyanî yên sexte ji hêla "bijîşkên giyanî" yên
ku di hunera şarlataniyê û sêrbaziyê de xwedî ezmûn in, pêk
.tê

Ev nexweşî ne tenê birçîbûna giyanî ya ji bo zanîna
rastiyê dîkuje, lê di heman demê de şiyana cudakirina di
.navbera baş û xirab, sûdmend û zirardar de jî ji holê radike
Ew kesê ku bi berdewamî ramanên teolojîk dixwe û bi
her tiştê ku dikeve destê wî xwe dixwe, ne tenê zêde dixwe,
lê di heman demê de dê ramanên jehrîn ligel yên bikêr jî

bixwe, û bi vî awayî bêhna xwe vedide û mirina giyanî ya
.hêdî tîne ser xwe

Lêkolîna zêde û berdewam a ramanên cûrbecûr ên
giyanî û felsefî, bêtî tîgihîştin an hewldanek ji bo fêmkirin û
lêkolîna wan bi rêya ezmûna kesane da ku rastbûna wan
were misogerkirin, di dawiyê de guman, bêxemî û
bêbaweriyê li hember hemî prensîp û qanûnên giyanî
.diafirîne

Eşq û obsesyonê

Kesên ku bi vê nexweşiyê ketine, jiyanekê bêwate û
bêwate dijîn, ji ber ku pir pere û wextê wan heye, û ji ber ku
.armanç û tîgihîştineke wan a rast a jiyane tune ye
Ev mirov ji hêla xwestekên xwe ve tîne ajotin; ew her
tiştê ku tê bîra wan û dilê wan xweş dike dîkin. Ew jiyana
xwe bi romanên erzan û bêwate, fîlmên sansasyonel û
şahiyan rûberî û bêwate tijî dîkin. Ew heya ku şokek giran an
têkçûnek demarî nejin - ango piştî ku zirar çêbûye - pê
.nahesin ku ew bi vê nexweşiya xeternak ketine
sermaye derûnî

Ev rewş navekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov qet nizane
kengê wê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn,
bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir
caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî ji
nexweşiyê vedigerin, her çend ew bawer bikin ku ew zû baş
.bûne jî

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên cîhanî yên kronîk çêdibe. Kesên
ku ji vê nexweşiyê dikişînin bi gelemperî bikaranîna çeka
îradeya xwe paşguh dîkin û bi vî rengî bi pasîf û teslîmî tirsên
xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirû bibin û di
.zarokatiya xwe de wan ji holê rakin
girêdana psîkolojîk a neasayî

Qurbanîyên vê nexweşiyê di lêgerîna xwe ya
bextewariyê de dibin yekalî. Bawerîya wan ew e ku
bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina

navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengê baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêr dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanekê esilzade pêk bîne.

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên bêrêkirinê bêserûber ve têne daqurtandin, ku ev yek dibe sedema nêrînek çewt û şaş a jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî û bi dîlşikestî mir.

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de pêşveçûnek hevseng hewce dike.

Girêdana ruhanî ya kor

Ev fanatîzma neasayî ji bo hin bawerîyan ji girêdana bi raman û ramanên taybetî bêtir pirsyarkirin an lêkolînkirina wan tê, bi vî awayî di kesên ku bi vê nexweşiyê ketine de hêrs û dijminatiya li hember her ramanek giyanî ya saxlem an ramanek vekirî û azad diafirîne. Ev tecrîd dibe sedema serhildanek li dijî qanûnên Xwedê, ku di karîgeriya rewşenbîrî, refaha madî, tenduristiya derûnî û laşî, û evîn û rêzgirtina ji bo mirovên ji her paşxaneyan de têne xuyang kirin.

Çêkirina prensîbên giyanî

Ji ber ku nexweşiyên laşî berbiçav, bi êş û ne xweş in,
ew me teşwîq dikin ku em bi awayekî çalak li hember wan li
ber xwe bidin, û dibin sedema ku em hewl bidin ku bi
rêbazên dermankirinê yên cûrbecûr, ji werzîş û xwarina
saxlem bigire heya derman û dermanên cûda, wan derbas
bikin. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk, tevî ku sedema
bingehîn a hemî êş û tirsên mirovan in, bi lezgînî nayên
asteng kirin an dermankirin, û destûr tê dayîn ku di jiyana
.me de kaos û wêraniyê çêbikin

Perwerdekar, mamosteyên perwerdehiya laşî,
mizgînavan, reformxwaz, bijîşk û qanûndaneran dê bikaribin
pêşketinê ber bi pêş ve bibin dema ku ew pêşî fêr bibin, ji
xwe dest pê bikin, û dûv re rêbazên rast fêrî yên din bikin da
ku xwezaya mirovan bi awayekî hevseng û ahengdar, li gorî
qanûnên jiyanê û prensîbên jiyanek saxlem, pêş bixin. Ev
perwerdehiya bi rastî bi bandor û çanda mirovî ya berfireh e
.ku mirov li her derê cîhanê hewce ne

Saziyên perwerdehiyê ji ber tevliheviya di navbera van
prensîban û doktrînên olî yên cihêreng de, fêrkirina bingehên
giyanî li dibistanên giştî ne gengaz dibînin. Lêbelê, heke ev
sazî li ser prensîbên gerdûnî yên aştî, evîn, xizmet, bawerî,
vekirîbûn û qebûlkirina yên din - ku sabîten giyanî yên bi
zexmî hatine damezrandin - bisekinin û rêbazên pratîkî ji bo
bicihkirina van prensîban di zemîna berhemdar a hiş û
giyanên zarokan de pêş bixin, çareseriyek maqûl û qebûlkirî
ji bo vê dijwarîya texmînkirî û xeyalî dikare were dîtin.

Xeletiyek mezin e ku meriv vê pirsgirêkê tenê ji ber
.dijwarîyên eşkere yên pê re têkildar paşguh bike
Piraniya mezûnên zanîngehê ji zanîngehê derdikevin û
serê wan ji ber naveroka pirtûkan ewqas giran û werimî ye
ku ew bi zorê dikarin di rêyên jiyanê de bimeşin, ji ber ku
îrade û xwekontrola wan ji ber paşguhkirin û nebikaranîna
hema hema felc bûye. Ji ber vê yekê, hûn dibînin ku ew bi
bêwijdanî tevdigerin û xirab dibin, bi serê xwe dikevin nav
kûrahiya zewacên newekhev, cinsîyeta xwe bi xeletî bikar

tînin, li pey pereyan diçin û di kariyerên xwe de têk diçin ji ber ku wan fêr nebûne ka meriv çawa kêrê tûj ê aqilê xwe yê akademîk baş bikar tîne. Di encamê de, ew xwe dibirin û .zîrarê didin xwe

Bi awayekî ecêb, xuya ye ku gelek ciwan ji çalakiyên ku di dawiyê de zîrarê û êşê didin wan kêfxweş dibin. Hin ji wan bêyî ti sînorkirin an astengkirinê serî li dizî û kiryarên din ên xelet, heta kiryarên sûc jî didin. Yên ku di pêşgirtina belavbûna nebaşiyê di civakê de têk diçin, tevgera xelet a hin kesan teşwîq dikin. Her kesê xwedî wijdan û baweriya rast divê ji bo yê din di warê durustî, durustî, rûmet û xwerêzgirtinê de mînakek baş be. Dibistan, zanîngeh û saziyên civakî rêbazên zanistî yê têr peyda nakin da ku sûc bi çareserkirina sedemên wê yê bingeîn, ku bi giranî di hiş .de tene dîtin, kêmkirin

Divê dibistanên taybet jî werin avakirin da ku hunera jiyanê bextewar û serkeftî hîn bikin, potansiyela mirovan .pêş bixin û şîyanên xwe zêde bikin

Dibistanên weha dê mîna baxçe û parkan bin ku hişên ciwanan lê mezin dibin û geş dibin. Divê perwerdekar bi baldarî werin hilbijartin û hevkarîya dêûbavan û civakê were misoger kirin. Ev dibistan dê bibin alîkar ku ferdan bi bandortir şêkil bidin. Divê were jî bîr kirin ku xwarina giyanî ya mirovek di qonaxên wan ên destpêkê de tenduristî û .şîyana wan a mezinbûna paşê diyar dike

Bê guman rêbazên perwerdehiya derûnî û laşî yê ku di dibistanên nûjen de tene bikar anîn sûdmend in, lê bingehek wan a manewî tune ye. Bêyî pêşxistina karakterê exlaqî, .mezinbûn dê netemam be

Divê zanistên pêşketina bedenî, derûnî û giyanî jî ciwanên ku hişê wan hîn nerm û guhêrbar e û hêzên wan hîn .bi awayên diyarkirî nehatine kanalîzekirin re werin hîn kirin Piştî perwerdehiyeke berfireh, divê xwendekarên wan dibistanan ezmûnên berdewam ên refleksîf derbas bikin, û sertîfîkayên ku dê werin bidestxistin dê tenduristiya baş,

navûdengê baş, karîgerî, dewlemendiya madî û manewî,
.bextewarî, serkeftin û baweriya bi xwe bin
Encamên azmûna dawî ya di dawîya vê rêwîtiya dinyayî
de dê li gorî tevahîya destkeftiyên derûnî û giyanî û
sertîfîkayên ku di dema azmûnên jêrîn de di tevahiya jiyanê
.de hatine bidestxistin, werin destnîşankirin
Ew kesên ku di vê ceribandina dawî û herî mezin de bi
ser bikevin, dê sertîfîkayek pîroz a xweseriyê û wijdanek
.azad, paqij û şad bistînin
Û bereket li ser rûpela giyanê her û her hatine
nivîsandin
Ev xelata nadir dê ji hêla perperokan ve neyê
destwerdan kirin
Û destên dizan nagihîjin wê
An jî dem dê wê jê bibe
Ew ê wekî pasaportek xizmet bike
Ji bo endametiya rûmetê di Koma Rast de

Bextewarî li ku derê ye?
Xwedê, di dilovaniya xwe ya bêdawî de, şahî û
îlhama xwe dide me
Û ew jiyanêke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rast bi hemû ezmûnên cihêreng ên
jiyana me tê
Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan tecrûbe dike û di hewldana cidî ya hiş de ji bo
lihevhatina bi Wî re tê eşkerekirin. Li wir, em bi
rastiyê re rû bi rû ne. Li derve, xeyal bi hêzek
bêhempa ne, û pir kêmkirî dikarin ji bandora
hawîrdora derve birevin. Cîhan bi tevliheviyên xwe
yên bêdawî û ceribandinên bêhejmar berdewam dike.
Dengê Xwedê li pişt xuyangên jiyanê ye, bi

berdewamî ji kulîlkan, nivîsarên pîroz, wijdanên me û bi hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî jiyanê dikin gazî me dike û bi me re diaxive.

Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir dikarin rûmeta hundurîn biceribînin; û her ku em bêtir ber bi hundur ve diçin, em kêmtir bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek domdar e. Lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiya dinyayî, civaka ku ew lê dijîn û adetên ne tendurist vê rastiye fam nakin. Civak mirovan bi mijarên rûberî ve mijûl û mijûl dihêle, rê li ber wan digire ku li ser rastiye kûrtir bifikirin.

Heta hin kes bêyî xwesteke rastîn a sûdwerigirtina ji atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin, ji ber vê yekê ew ji wan serdanan tişteki girîng bi dest naxin.

Her kesê ku bixwaze Xwedê bibîne, wê Wî li her derê bibîne. Adetên mirovan wêranker, nêçîrvan û birçî ne; ew wêran dikin, xera dikin û tune dikin. Dem hatiye ku mirovahî fêr bibe ka çawa bi tiştên ku hene bextewar û razî be. Divê em ji tiştê ku tê bêtir tişteki nexwazin. Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê. Qet nebe. Ev tê wê wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin û yên mayî ji Xwedê re bihêlin, ku ew ê tu carî me ji tiştên ku em hewce dikin û heq dikin bêpar nehêle.

Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna Xwedê hîs bikin. Xwesteka me ya herî bilind divê ew be ku em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin. Divê Xwedê di raman û hestên me de di serî de be, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem a jiyana xwe bihesibînin.

(Ji ber vê yekê xwe bi têla Xwedê ve girêdin û xwe li cem Wî biparêzin)

Çimkî ew stûn e, eger hemû stûnên din ji te re têk biçin.

Ez gihîştim wê fêhmê ku yekane armanca jiyanê naskirina Xwedê ye. Hin kes hene ku dibe ku ne bawer bin ku dîtina Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye. Lê kes nikare înkare bike ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Û ez bi bawerî û teqezîyek tevahî dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e. Ew bextewariya herî bilind e. Ew evîna mutleq û gerdûnî ye. Ew kêfxweşiya herheyî ye ku qet ji giyanên kesên ku bi Wî re di ahengekê de ne dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê bextewariya bêkêmasî? Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê di hundurê xwe de mezin bikin û xwedî bikin. Hêzên xwezayê bêwestan hewl didin ku kêfên dinyayî bidin mirovan, lê kêfên weha yên demkî di dawiyê de dibin sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta kesê herî bextewar jî, ku xuya dike ku her tişt heye, dibe ku dîsa jî bi rastî bextewar nebe. Ew ê ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî nebin ji ber ku ev tişt tîbûna wan a rastîn naşkînin an jî birçîbûna wan a giyanî têr nakin.

Mal û milkên madî tenê hestek derewîn a aştî û razîbûnek demkî pêşkêş dikin. Cîhan bi tevahî di tevlihevî û kaosê de asê maye, ji hêla xwestekên xweperest û çavbirçî ve tê xurt kirin ku şer çêdikin. Tişteke din şer çênake.

Qehremanê rastîn di şerê jiyanê de ew e ku xwe bi ser dixe û li ser xwestekên xwe bi ser dikeve. Pere, navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, ji bo aştî û bextewariya me zirarê dide. Ger mirov fêr bibin ku her gav li gorî nirxên rastîn ên jiyanê bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin, lê ew

ji armanca xwe dûr dikevin û ji hêla herikîna
xwestekên dinyayî ve têne şûştin. Min dît ku tu
ceribandin nikare min ji rêya ku min ji bo xwe
hilbijartîye û şopandiye dûr bixe.

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan matmayî bikim, lê ew rê dê ji bo min zirardar be. Di her rewşê de, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî bikim û hişê wan bikşînim. Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku di Xwedê de sabît in. Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê ji van ramanan kêfê bistînin, û ewên ku xîreta wan berdewam dike dê bi van hînkirinan bereket û hebûna Xwedê hîs bikin.

Ji bo mirovekî ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne, ji
ber ku ew her tim amade ye, dizane di hişê wan de çi
heye û çi dixwazin. Dema ku ew dev ji dinyayê berdin
û hesreta ahenga giyanî bikin, Xwedê dê were ba
wan. Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku lê digere de
kok bigire, Xwedê tê ba wî dil û wî bi qencî û bereketê
tijî dike. Tenê tiştê ku hêjayî jiyanê ye ev e ku meriv
bi Xwedê re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
bixe. Divê ew aheng peymanek herheyî û sozek
neşikestî be (ew kesên ku peymana Xwedê digirin û
wê naşikînin).

Her kes ji yê din bêtir dewlemendiyê dixwaze. Tewra dema ku ew dewlemendiyê bi dest dixin jî, ew nerazî dimînin û kifş dikin ku kesek din dewlemendtir e. Mirov di nav çerxek bêbextiyê de dijîn, ku ji hêla xwestekên xwe ve tê xurt kirin. Divê em bi tiştên ku me hene razî bin. Mal û milkên madî bextewariyê naynin; berevajî vê, ew pir caran fikar, xem û tirsan zêde dikin.

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û sade ye, lê belê kêmkirina tevî gelek rêûresm û formalîteyên olî dimeşin. Çêtir e ku em dilê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayînde ye. Bi rastî,

Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em bi wî re bin di dil û hişê me de, ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî ya ku em di hundurê xwe de hîs dikin tijî bikin. Xwedê her gav bi me re diaxive, lê kêmkes dengê Wî dibihîzin. Ew dengê bêdeng pir caran ji hêla dengê ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tê xeniqandin. Lê gava ku raman kêmkes dibin û xwestek aram dibin, em dengê Xwedê bi zelalî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî. Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike, deriyan vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin, da ku em nekevin an neqelişin. Lê piraniya mirovan vê rastiyê fêhmakin.

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanînek bi dest bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bicîh bînin. Çûna cihên îbadetê ji mayîna li malê û guhdarîkirina axaftinên bêwate çêtir e. Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di dilê xwe de hîs bike û bizanibe ka meriv çawa wê tecrûbe dike. Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna ku giyanên me dixwazin bi dest bixin bidin me.

Dema ku em xwe radestî Xwedê bikin û ji xwestekên xweperest xatirxwestinê bikin, û dema ku em piştrast bin ku Xwedê her gav bi me re ye, di giyanên me de dimîne û raman û hestên baş û bilind îlhamê dide me, em ê bibin xwediye bextewarî û azadiyê, û em ê bibînin ku li asoyê giyanê me hiltê hikmetê.

Bifikirin! Piştî dehsalan, hebûna me bi xwe dê xewnek be, û her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê. Heta kesayetiyên herî mezin ên mirovahiyê jî dê bibin tenê perçeyên hişmendiya

mirovan. Lê ew kesayetiyên mezin gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî bilind û di ruh de zindî dimînin, bi tevahî haydar û hişyar in ji her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de yekgirtî ne. Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinên xwe bi wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike, bereketên wan bistîne, û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne.

Jiyan xewneke mezin e. Lê gava hûn niha li laşê xwe dinêrin û dibînin ku ew bi jiyanê tijî ye, hûn bi tevahî ji rastiya vê xewnê bawer dibin. Hûn difikirin ku divê hûn vê an wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin. Lê hûn çiqas xwestekan pêk bînin jî, hûn ê bi wan bextewariyê nebînin. Her ku mirov bêtir bi dest bixe, ew qas bêtir dixwaze. Divê xwestek werin fîltrekirin û jiyan hêsan bibe ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna hundurîn de bijî.

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê ne, ku qet naguhere û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng biherikin û wînda bibin, ji aramiya giyanî û bextewariya hundirîn tiştekî nizane.

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dikin, yên ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û hebûna Wî bi hişmendî hîs dikin. Pêxemberan ji me xwestine ku em di aramiya hundirîn de, di tenêtiya giyan de, li Xwedê bigerin ku giyanê dilsoz û şahiya giyanî ya bilind lê ye. Mamosteyên ronakbîr ên Hindistanê jî van ramanan piştrast dikin û girîngiya

meditasyona kûr ji bo têgihîştina Xweya Îlahî di kûrahiya giyan de tekez dikin.

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî dayne.

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana hişê te yê baldar de, evîna bi Mutleq û Bêdawî re bêdawî ye. Lê dîtina Xwedê dijwar e, eger em pêşî li pey pereyan bin. Divê em Xwedê bikin beşek yekgirtî ya jiyana xwe, û wê hingê em ê her tiştê ku em di vê jiyana de hewce ne hebin. Her kesê ku Xwedê bike cihekî daîmî di dilê xwe de, Xwedê dê parek zêde ji bereketên erd û ezmanan bide wan, û li ber wan asoyên berfireh veke ku tê de rojên aqilmendiyê dibiriqin, rêyên wan ronî dikin û tarîtiya li dora wan belav dikin. Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovahiyê ti bextewarî tune ye ji bilî dema ku ew ji Xwedê hez bikin wekî ku ew ji hezkiriyên xwe yê herî delal hez dikin, ji ber ku bêyî Xwedê, em ê ne eslê evînê bizanin, ne jî şîrîniya wê tam bikin.

Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê xwe bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin. Kirinên mirovan ji hêla xwestekan ve tene rêve kirin, û ev adet bi berdewamî me neçar dikin ku tiştên ku em naxwazin bikin bikin. Bi rastî, mirov dijminê xwe ye, bêyî ku hay jê hebe. Ew nizane çawa bêdeng rûne, ne jî dem ji Xwedê re vedîqetîne, lê dîsa jî ew bextewarî û ketina garantîkirî ya bihuştê bêyî derengmayînê dixwaze. Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan, guhdarîkirina xutbeyan, an kirina kirinên baş nayê bidestxistin. Bê guman ev hemî sûdmend in, lê ew têrê nakin. Gihîştina Xwedê hewceyê balkişandinek hûr û kûr e.

Divê em pêşî li kerema Xwedê bigerin Em nikarin dilê her kesî xweş bikin, ji ber ku ev ne mumkin e Ez hewl didim ku kesî aciz nekim Ez çî ji destê min tê dikim, û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim Armanca min a yekane ew e ku ez dilê Xwedê xweş bikim Ez destên xwe bikar tînim da ku bi dilnizmî li ber Wî dua bikim, lingên xwe li her derê li Wî bigirim, û hişê xwe li ser Wî bifikire û ecêbên Wî bifikire Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de cih bigire da ku em Wî wekî aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û şehrezayî biceribînin Ev, û tişteke din, ew e ku ez hatime şahidiyê bidim û bi we re biaxivim.

Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek baş bike. Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê bin. Ger hûn di van ramanan de sûd werbigirin, wê wekî nîmetek ji Xwedê bihesibînin, ji ber ku hemû pesnê wî ye. Wan bi yên din re parve bikin da ku ew jî tiştê ku hûn dibînin di wan de bibînin (Û di derbarê kerema Xwedayê xwe de, qala wê bikin). Û ji bîr nekin ku her roj li gorî şiyana xwe alîkariya kesekî bikin. Heta ku pere di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û her tim diherike Xwedê ye.

Di dawiyê de, divê em Xwedê wekî yên mezin nas bikin. Ev bi saya hizirkirin û hewldana kesane mimkun e.

Carekê, ez li derveyî perestgehê dimeşiyam, li ser mamosteyê xwe yê mezin, Sri Yuktiswar, difikirîm, ku çend sal berê koça dawî kiribû. Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê werbigirim. Ji nişkê ve, ew ji ezmanan xuya bû û got, "Ma tu difikirî ku tu tenê yê ku ji vê cîhê xweşik kêfê werdigirî yî? Ez jî mîna te jê kêfê werdigirim!"

Lêgerê ku dixwaze bi Xwedê re yekîtiyekê bike, divê bi rêya pratîka rojane ya meditasyonê û hezkirina Wî, û dirêjkirina vê hezkirinê ji bo hemûyan hewl bide. Ev tenê rêya dûrketina ji pevçûnê ye. Hevkariya giyanî pir girîng e. Bêyî giyanîbûna rastîn, bextewariya takekesî an gerdûnî tune. Ahenga pêroz tenê çareseriya hemî pirsgirêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û giyanî ye.

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê. Mirovahî xwe di bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê zindana şermîner rizgar bibe. Divê hiş her gav ber bi Xwedê ve were zivirandin, çi şert û merc bin jî, wê hingê hûn ê aramî û kêfxweşiyek mezin biceribînin.

Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin û hebûna xwe ji Wî re terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê tînin bîra xwe, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û serketîyên bextewariya axretê ne.

Aştî li ser te be

Perde dê rabe û were vekirin

Her yek ji me li gor şiklê Xwedê hatiye afirandin. Em ji Ruhê Wî yê îlahî derketine holê, û cewhera Wî di nav me de bi hemû paqijî, rûmet û bextewariya xwe ya bêhempa dijî. Ev mîrateya pêroz kelehek bêşikestî ye. Ji bo ku mirov xwe wekî gunehkar mehkûm bike, di rêyên gunehan de dimeşe, yek ji mezintirîn gunehan e. Ji ber ku bi vê yekê, ew xwe mehkûmî bêçaretîyê, bêhêvîtiyê û nekarîna rabûn û hilkişînê dikin. Rast e ku mirov dikare kiryarên dijî qanûnên xwezayî û îlahî bike, lê divê ew tavi lê rêya xwe biguherînin û ber bi rêya rast ve biçin. Di xwezaya xwe ya paqij de, mirov perestgehek .pêroz e, û Ruhê îlahî di nav wan de dijî

Divê em her tim ji bîr mekin ku Xwedê bê şert û merc û
bê şert û merc ji me hez dike. Lê ji ber ku wî hîlbijartina
mutleq daye me ku em nêzîkî Wî bibin an jê dûr bikevin, ew
li benda me ye ku em daxwaza xwe ya ji bo evîna Wî diyar
.bikin berî ku ew were ba me
Carekê min dengê wî bihîst ku di dema meditasyonê de
çirçirand: "Tu dibêjî ku ez ne bi te re me, lê te li hundir
nenihêriye, ez te ji bo kêliyê jî nahêlim. Bikeve perestgeha
giyan û tu ê min bibînî, çimkî ez her gav li vir im, da ku te
".qebûl bikim û bi silava evîna îlahî silavê li te bikim
Di rêya giyanî de dilsoziyeke kûr girîng e. Di paqijî û
.rastiyê de, sibeha giyan derdikeve holê

Hikmeta me ya mirovî li gorî Xwedê ne tiştek e. Tenê
rêya ku em dikarin nêzîkî Wî bibin ev e ku em heman evîna
.paqij a ku ew dide me bidin wî
Di dawiyê de her kes dê xilasîyê bibîne, lê yên ku di rê
de diqelişin, dikevin nav kûrahiya bêxemiyê. Bêxemî nahêle
ku em girîngiya girîng a dîtina Xwedê niha, di vê gavê de,
fêm bikin. Gerstêrka me ya mezin Erd, ku di fezayê de
diherike, û nasnameya me ya mirovî, ne ji me re hatine
dayîn ku em çend salan li vir derbas bikin û dûv re di
tunebûnê de winda bibin. Berevajî vê, divê em kûr bifikirin û
sirra hebûnê fam bikin. Jiyan bêyî têgihîştina armanca jiyanê
bêaqil, bêaqil û windakirina demê ye. Sirên jiyanê ji her alî
ve me dorpêç dikin, û Xwedê ji me re aqil daye da ku em
.çareseriyên wan bibînin
Di lêgerîna min a evîna mayînde de, min fêm kir ku
Xwedê bi her awayî ji min hez dikir. Wî ji min wek dayik, bav
.û hevalek hez dikir
Min li wî hevalê herheyî geriyam ji hemû hevalan
,wêdetir

Û derbarê wî evîndarê mezin de ku ez niha dibînim ku di
her rûyekî diloan û evîndar de dibiriqê. Wî hevalê îlahî qet
.min bêhêvî nekiriye, û qet min bêhêvî nekiriye
Xwedê li pişt her tiştê ku heye ye Divê em rêzê li dê û
bavên xwe bigirin û bi diloanê tevbigerin, lê divê em ji
Xwedê bi hemû dil û canê xwe hez bikin Divê em girîngiya
pêwendiyek girîng bi Wî re nas bikin, bêyî ku bêtir dem
.winda bikin

Dema em radizin, em nizanin em ê şiyar bibin an na Em
vê dinyayê yek bi yek dihêlin Lê ev fikir divê nebe sedema
fikaran Dema em dimirin, em têne gazîkirin ku li ser erdê ji
nû ve ji dayik bibin, ji cihê ku me li vir hiştiye jiyanek nû dest
pê bikin

Ez jiyanê wekî çêbûn û helandina pêlan li ser rûyê
okyanûsê dibînim. Pêla mirovan di dema jidayikbûnê de ji
rûyê okyanûsa îlahî radibe, û di mirinê de, ew di dilê Xwedê
de rûdine. Min ev rastî fêhm kiriye û dizanim ku ez bi rastî qet
namirim, tevî mirina laş. Ji ber ku ez di okyanûsa giyanê îlahî
de bêhna xwe vedidim an jî di laşê fîzîkî de şiyar im, ez bi
okyanûsa kozmîk re yek im. Ku bextewariya bilind di cîhanê
de nayê dîtin. Di heman demê de, ne hewce ye ku em
birevin nav daristanê da ku armancê bibînin. Em dikarin
Xwedê di vê daristana jiyana rojane de bibînin - di kûrahiya
.şikefta bêdengiyê de

Mirov dikarin gelek şaşiyar bikin, lê ew li gor şiklê
giyanê îlahî hatine afirandin. Xwedê ev cîhana xeyalî ya
kêfên erdî tenê ji bo yek armancê afirand: da ku mirovahî
fêhm bike ku ew tenê dramayek kozmîk e, dev ji xeyalan
berde û tenê ji Xwedê hez bike. Ev rastî ye, û ne mimkun e
ku bi awayekî din be. Çima Xwedê me afirand ku em ji
endamên malbata xwe hez bikin û tenê ji bo ku em bibînin
ku ew yek bi yek ji me diçin? Ev bûyer diqewimin da ku em
fêhm bikin ku ew Xwedê ye ku bi rastî ji me hez dike, ji hemî
.wan kesên ku em jê hez dikin wêdetir

Jiyan rêze wêneyên tevgerbar e, lê fêmkirina vê rastiye
dijwar e ji ber ku xeyal rast xuya dikin û rastî jî mîna xeyalan
xuya dikin. Her şev dema ku em radizin, cîhan ji hişê me
winda dibe, belkî ji ber vê yekê em fêm bikin ku gerdûna
.fizîkî ne rast e

Ev dersa xewê ne ji bo tirsandina me tê, lê ji bo ku em
bêriya rastiya Xwedê bikin. Ji bilî Xwedê û evîna Wî tiştek
nikare giyan têr bike. Ruhê Xwedê rastiya bêhempa ye.
Tiştê nerast tune ye, û tiştê rast nikare nerast be. Aqilmend
.vê rastiya geş fam dikin

Gelek salên jiyana me derbas bûn, û tenê sal, hefte, roj
û demjimêr mane. Çima dem li ser tiştên ku sûdmend nînin
winda bikin? Divê em bixwazin ku bi şev û roj bi Xwedê re
têkilî daynin, û di vê xwestekê de bi tevahî dilsoz bin berî ku
dema diyarkirî ya jiyana biqede û em ji vê dinyayê derkevin
.bêyî ku tiştek girîng bi dest bixin

Di wê gavê de, min ronahiya mezin a Xwedê dît ku
hemû afirandin dorpêç dikir. Çi kêfxweşîyeke mezin! Çi
!ronahiyeke ecêb

Xwedayê min, ez ji bo van bereketên zêde yê
.hestkirina hebûna te spasiya te dikim û li ber te ditewînim
Bereket li ser her kesî bi heman awayî, da ku em fêm
bikin ku Tu rastiya dawîn a gerdûnê yî û ku Tu armanca me
.ya dawîn î, ku ji wê pê ve ti armancek din tune ye
Divê em ji Wî hez bikin û di her saniyeya jiyana xwe de -
di kar û di bêhnvedanê de, di tevger û bêdengiyê de - bi dua
û hesreteke kûr û bi hesreteke şewat pê re biaxivin. Hingê
em ê bibînin ku perdeya xeyalê radibe û belav dibe. Xwedê
di her kêliya jiyana me de bi me re ye. Ew kesên ku difikirin
û pê re li hev dikin, Wî di bedewiya kulîlkan, esaleta giyanên
dilovan, hestên bilind û esîl û xewnên xweşik de dibînin. Di
dawayê de, Ew ê ji pişt perdeyên stûr derkeve da ku ji her
:lêgerînerê dilsoz re bêje

Em demek dirêj e ji hev cuda ne, ji ber ku min dixwest"

tu bi dilxwazî evîna xwe bidî min. Min tu li gor wêneya xwe

afirand, û ez li bendê mam heta ku te azadiya xwe bi kar anî
".û evîna xwe bi dilxwazî da min

Divê em ji Xwedê bixwazin ku diyariya ebedî û mayînde
ya evîna xwe ya îlahî bide me Lê kî dikare vê Xwedayê
dilovan bêyî hewildanê bibîne? Ger hûn ji sedî 25ê hewildanê
bikin, mayî bi Xwedê û rêberê we yê giyanî ve girêdayî ye Ez
ji xwe re tiştekî naxwazim, ji ber ku hemû pesnê Xwedê ye,
çavkaniya hemû qencî û kerema Xwedê. Bila kerema Wî bi
we re be, hişyariya Wî bi we re be, û bila hûn pîrbûna hebûna
.Wî di hundurê we û li dora we de bibînin

Xwedê tavi lê bersiva me nade ji ber ku em dudilî dikin
ku nîşan bidin ka em çiqas Wî dixwazin. Divê em ji nêzîkbûna
Wî netirsîn, lê belê divê em Wî wekî ya xwe, Evîndarê xwe
bibînin û bi raman, kirin, dil û hişê xwe bînavber li Wî bigerin
û em ê Wî wekî penageha herî mezin a ewlehî û aştiyê di vê
.hebûnê de bibînin

Ya Xudan, ez vê gurzek ji giyanên baş pêşkêşî te dikim,
da ku ew perestgeha hebûna te xemilînin. Bi van giyanan re
bibin heval, yê ku malbat û hezkiriyên te ne. Em navê te yê
pîroz distirên. Tariya nezanînê bi ronahiya xwe ya pîroz belav
bike. Tarîtiyê ji hişê me bi ronahiya ronî û bêdawî ya hebûna
xwe dûr bixe. Em yê te ne, çî rewşa me be jî. Xwe ji me re
eşkere bike, ey Xudanê Mezinahî û Bereketê. Her yek ji me
pîroz bike. Fısıltandina ramanên me yê bîrîkirî û lêdana
dilên me yê evîndar qebûl bike. Em hemû evîn, rûmet û
bîrîkirinê pêşkêşî te dikin, çimkî tu hezkiriyê me yî û her
.tiştê ku em di vê gerdûnê de hene

Bi kerema xwe me pîroz bike. Dîwarên xwestekên ku me
ji te vediqetînin hilweşîne. Bibe Padîşahê îlahî yê ku li ser
hemû xwestekên me rûniştiye. Bila ronahiya rûmeta te li
seranserê cîhana fireh belav bibe. Me hemûyan pîroz bike. Bi
bîhna hebûna xwe me tije bike. û bila em her ku diçe bêtir
fêhm bikin ku tu her gav bi me re bûyî, tu niha bi me re yî, û
.tu ê her û her bi me re bî

Em spasiya te dikin ji bo kerema û evîna ku te daye
peyrewên xwe yên dilsoz ên ku bêriya nêzîkbûna Te dikin û
bi bêsebrî li benda hebûna Te ne. Em hêvî dikin ku xelesa
şagirtên Te mezin bibe da ku em hebûna Te ya pîroz pîroz
.bikin û ji nêzîkbûna Te kêfxweş bibin
Pîroz bike me da ku em dilên xwe ji hev re vekin û
niyetên xwe paqij bikin, da ku em hêjayî parastin û lîstîna
te bin. Xwe, ji hundir û derve, eşkere bike. Me hemûyan bike
yek, û di ronahiya wê yekîtiyê de, bila em hebûna te ya
.bêhempa nas bikin
Bi dilsoziya dilên me yên yekgirtî û hesreta giyanên me
yên hevgirtî, em li ber Te secdeyê dikin, alîkarî, rêberî û
haydarbûna berdewam a hebûna Te di giyanên me de
.dixwazin
Bila agirê herheyî yê evînê di dilê me de geş bibe, û bila
em nêzîkbûna Te ji me re niha û her û her hîs bikin, ey
!Xudanê me, ey Evîndarê me

Xwesteka bilind û kapsulên derûnî

**Rûmeta Xwedê mezin e. Ew bingeha rastiyê ye û
di vê jîyanê de dikare were dîtin. Di dilê mirovan de
gelek dua û lava hene: ji bo pere, navdarî, tenduristî -
duayên her cûre. Lê duaya ku divê di her dil de pêşî û
herî girîng be, ji bo hestkirina hebûna Xwedê ye.
Dema ku em di rêyên jîyanê de bi bêdengî û teqezî
dimeşin, divê em fêhm bikin ku Xwedê armanca dawîn
e ku dikare me têr bike û daxwazên me pêk bîne, ji
ber ku di Xwedê de bersiva her hesreta dil heye.**

**Dema ku tu nikaribî bi hewildanên xwe
xwestekê bi cih bînin, tu bi dua berê xwe didî Xwedê.
Bi vî awayî, her lavayek ku tu dikî hesreteke veşartî
ya di hundirê te de eşkere dike. Lê gava tu Xwedê
bibînî, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek
pêk tên.**

Xwestekên dinyayî ji têgihiştinên xelet ên li ser armanca jiyanê derdikevin. Ev erd ne mala me ya rastîn e. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku em aîdî Xwedê ne, ku em li gorî wêneya Wî hatine afirandin, û ku daxwaza Wî ew e ku em vegerin eslê xwe yê îlahî. Tiştê ku mirovahî fêm nake ev e ku heya ku ew venegere çavkaniya xwe ya îlahî, ew ê neçar bimîne ku ji bo pêkanîna bêhejmar xwestekan têbikoşe. Bifikirin! Rast e ku mirov nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin, û tiştê xelet di hebûna wan de tune. Lêbelê, piraniya xwestekên mirovan astengiya pêkanîna xwesteka dawîn a vegera ba Xwedê dikin. Ji ber vê yekê, ew ji bo bextewariya mirovan zirarê didin. Heta ku mirovahî Xwedê nexwaze û Wî nebîne, ew ê bi hesreta her tiştê ku ew difikire ku dê bextewariyê bîne bişewite. Lê pêkanîna tavilê ya hemî xwestekan bixweber ji bo kesên ku Xwedê dibînin tê.

Du kategoriyên xwestekan hene: ewên ku alîkariya me dikin ku em Xwedê bibînin, û ewên ku rê li ber me digirin ku em Wî bibînin. Mînakî, heke kesek li we xeletî bike, dibe ku hûn hest bi xwesteka tolhildanê bikin. Lêbelê, heke hûn bi karanîna hêza bilindtir û qebûlkirî ya evînê vê xwestekê derbas bikin, hûn ê heman amûrê bikar bînin ku dê alîkariya we bike ku hûn Xwedê bibînin. Divê hemî xwestek bi awayekî hêja werin bicîh kirin, ji ber ku gava ew bi rêyên dinyayî tene bicîh kirin, xwestek zêde dibin, digel tengasî û êşê. Ger em fêr bibin ku hemî xwestekên xwe pêşkêşî Xwedê bikin, ew ê bixebite da ku xwestekên me yên baş bicîh bîne û yên zirardar û wêranker ji holê rake. Ji wijdanek paqij parastinek mezintir tune, û li dijî derbên jiyanê parastinek çêtir tune ye ji xwedîkirina xwestekên hêja û bilind.

Dema ku em fêm bikin ku wêneya bêkêmahî ya Xwedê di hundirê me de ye, hemû daxwazên me pêk

tên. Di wê hişmendiya pêroz de, ku ji hemû xezîneyên dinyayî û dewlemendiyê derbas dibe, hûn ê nehejin, her çend tevahiya cîhanê bidin we jî. Ne pesnê dê di we de serbilindiyê çêbike û ne jî sûcdarkirin dê zirarê bide we, ji ber ku hûn ê kêfxweşiya Xwedê di hundurê xwe de tam bikin, û ev dê di jiyana we de xala herî girîng be.

Divê em berî her tiştî di hewildanên xwe de ji bo bidestxistina daxwazên xwe yên rewa rêberiya Xwedê bixwazin, û ev rêya herî baş e ji bo wergirtina bersivên hemî duayên xwe. Lê divê lava ji dua were rakirin. Divê rêbaza kevn a duakirinê biguhere, û divê em bi baweriyeke tevahî û bê şik û guman berê xwe bidin Xwedê ku ew me dibihîze û dê daxwazên me qebûl bike. Xwedê naxwaze ku em dev ji îradeya xwe berdin - heta dema ku em jê re dua dikin jî - ji ber ku ew îrade diyariya herî heja ye ku me ji destê Wî yê diloan wergirtiye, mafek pêroz e ku wî ji kêliya afirandina me ve ji bo me armanc kiriye.

Bê guman, divê mirov di navbera dua û xwestekên maqûl û ne maqûl de cudahî bike. Ji bîr meke ku xwestek hêz e; heke tu xwe bi xwestekeke ve girê bidî - çi baş be çi xirab be, sûdmend be çi zirardar be - û şev û roj li ser wê bisekinî, ew ê di dawiyê de pêk were. Ji ber vê yekê, divê mirov baldar be û ji xwedîkirina xwestekên zirardar dûr bisekine, ji ber ku ew ê werin bicîhanîn û dê zirara mezin û bextreşiyek bêhempa bi xwe re bînin.

Bi demê re, hûn ê bibînin ku her çend xwestekên we pêk werin jî, dilê we vala dimîne, û hûn ê serhildana hundurîn biceribînin. Bifikirin ku pergala weya helandinê qels e, lê hûn xwarinên sorkirî dixwazin. Bê guman, hûn ê her gava ku hûn wan dixwin êşê hîs bikin, tevî kêfa ku hûn dema ku hûn wan dixwin. Û ji ber vê yekê, hûn ê hîs bikin ku we

xeletiyek kiriye. Aqil ferman dide ku têgihîştinê bikar bînin da ku di navbera xwestekên baş û xirab de cûda bikin, û gava ku ev pêk hat, divê ew xwestekên xelet neyên bicîhanîn. Mirov xwediyê hêza hundurîn a têgihîştinê ne û divê her gav wê bikar bînin, jiyan xwe li gorî fermanên wîdanê, ku dengê Xwedê ye, rêve bibin.

Daxwazên nehatî bicihanîn di dil de dimînin. Çi zirar heye ku ew li wir bînin veşartin? Bersiv ev e:

Her xwestek ji hêzên taybetî pêk tê: yan baş yan xirab, yan jî herduyan Dema ku mirov dimire - bila Xwedê rehma xwe lê bike - ev hêz tevî hilweşîn û rizîbûna laş namirin. Berevajî vê, ew her ku giyan diçe bi şiklê kapsulên giyanî yên komkirî re dibin. Dema ku mirov di enkarnasyonek nû de ji nû ve çêdibe, ev kapsul an tabletên derûnî wekî meylên tevgerê xuya dibin. Bi vî rengî, kesek ku wekî alkolîk miriye dema ku ji nû ve çêdibe, meyla ber bi alkolê ve tîne, û ev meyla berdewam dike heta ku ew li ser hewesa alkolê bi ser bikevin. Ev ji bo tiştên din jî derbas dibe.

Tew zarokên herî biçûk jî taybetmendiyan ji jiyanên berê bi dest xistine nîşan didin. Hin zarok ji hêrsa giran dikişînin. Hinên din jî hêrsa wan xirab e. Bê guman, Xwedê ew bi vî rengî neafirandine. Daxwazên nehatine bicihanîn ji jiyanên berê van meylên psîkolojîk şekil dane, û ji ber wan, giyan hinekî ecêb xuya dike, her çend ew di wêneya paqij a Xwedê de hatibe afirandin. Ger wêneya Xwedê di hundurê mirovekî de di vê jiyanê de, çi bi hêrs, tirs, an şehwetê be, were xirab kirin û ew ev taybetmendî niha neyên derbaskirin, wê hingê ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin (an jî ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin), barê van meylên bêbext hilgirin heya ku ew di vê an jînbûnê pêşerojê de wan bi ser bixin. Ji wan reviyane tune ye heya ku ew neyên derbaskirin.

Ji ber vê yekê, çêtir e ku em hemî xwestekan niha bicîh bînin an jî wan bi ser bixin

Baştirîn rê ji bo xilasbûna ji van xwestekan carekê û her û her, ew e ku meriv kêfxweşiya îlahî ya bilind biceribîne. Wekî din, ev xwestekên tepeserkirî û bêrîkirinên nehatine bicihanîn dê giyanê te biêşînin û êş bidin.

Divê mirov bi rêya feraset û şehrezayiyê bizanibe ku tenê Xwedê dikare bextewariya pak û mayînde bide

Piraniya caran, xwestek di binhişmendiya de veşartî dimînin. Dibe ku hûn bifikirin ku ew wînda bûne, lê ew ne wînda bûne; ev yek ji sirên jiyanê ye, ku ew bi xwe sirrek mezin e.

Lê gava ku em jiyanê analîz dikin û li ser wateya wê difikirin, ev sir belav dibe. Ger hûn her roj ji bo demek kurt bêdeng rûnin û xwe lêkolîn bikin, hûn ê bibînin ku gelek xwestekên we yê nehatine bicihanîn hene. Ev xwestek mîna mîkrobên kujer in ku mirov her ku diçe, hem di vê jiyanê de û hem jî di ya din de, bi xwe re hildigire.

Riya herî baş ew e ku hûn - bi rêya hilbijartina aqilmend - xwestekên zirardar ên di vê jiyanê de ferq bikin û hewlên xwe bidin ser pêkanîna xwestekên xwe yê baş. Ger hûn hest bi xwekuştinê an tiştekî xelet bikin, divê hûn niha wê xwestekê ji holê rakin. Bi raman û kirinên xwe, xwe îqna bikin ku di giyanê we de çirûskek xwedayî heye, û ji bîr mekin ku hûn li gorî wêneya Xwedayê Herî Baş hatine afirandin, û ji ber vê yekê hûn xwedî hêz in ku ji xwezaya xwe ya fîzîkî û adetên xwe derbas bibin.

Kêmtir bi luksê ve girêdayî be û ji xwestekan dûrtir be, û tu dê di şerê jiyanê de bi ser bikevî. Ger tu ji êşeke dijwar dikişî, bi qasî ku pêkan e hewl bide ku xwe ji hişmendiya laşî dûr bixî. Bi rêya

têgihîştinê, tu dikarî hestan derbas bikî. Têgihîştina aqilmend agir e ku xwestekên zirardar û îştahên wêranker dişewitîne û wan dike xwelî.

Ew adetek gelemperî ye ku mirov tiştên kevin, kevin û nehewce di quncikekî malê de hilînin û car caran malê rêkûpêk û paqij bikin. Bi heman awayî, di quncikekî hişê binhişê we de gelek xwestekên bi zirarên veşartî hene, ku heke hûn bi rêkûpêk bi wan re mijûl nebin, dibe ku rojekê ji we re bibin sedema pirsgerêkên girîng.

Xweanalîzkirin di rêya giyanî de pir girîng e. Dibe ku hûn nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibin. Ger wusa be, ev taybetmendiya ku di hişmendiya we de hatine hilanîn encama kiryarên we yên berê ne. Ji bo ku hûn derûniya xwe ji van mobîlyayên tevlihev û kevin paqij bikin, divê hûn bi kiryarên erênî û avaker dest pê bikin û hezkirinê ji bo yên din pêş bixin. Her ku hûn ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji we bêtir hez bikin, û hûn ê evîna wan hîs bikin. Lê heke hûn wan rexne bikin, hetta ji xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir vegehin we!

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê taliyê cefayê bikşînin, û bandorên wê yên zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê, hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatiyê bi nefretê, ne tenê dijminatiya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike. Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin.

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca

jiyanê bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyanê xwe jiyanê, lê belê jiyanê cihanê jiyanê. Wan çî bi dest xistine, û ew gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, bêyî xemlê kirin an veşartinê.

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin"

Û li ser Pêxemberê mezin bifikirin ku gotiye: "Ma ez ji we re nebêjim çî mertebeya mirov bilind dike?" Wan got: "Belê, ey Pêxemberê Xwedê." Wî got: "Li hember kesê ku li hember te nezan e sebir bike, bide yê ku ji te dûr dixê, bi yê ku têkiliyên xwe bi te qut dike re têkilî dayne, û li yê ku neheqiyê li te dike bibaxşîne."

Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyanê we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim?"

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer dibe, û mirov dixwazin wî şêwazî bikin û li xwe bikin!

Xwestek ji ku tên? Min bi saetan li ser vê yekê fikirî. Ma hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin? Min karîbû hemûyan rêz bikim û tenê yên baş bigirim. Û gava ku ez gihîştim hevgirtina îlahî, min dît ku hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatine bicîhanîn. Îro hûn tişteki dixwazin, û sibê giyanê we tişteki din dixwaze. Hişê we, ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên vê dinyayê were têrkirin, û ew ê qet nebe jî, ji ber ku, hevalê min ê delal, we xezîneya herî hêja û biqîmet a giyanê xwe winda kiriye, ew kesê ku bi tenê xwedî hêz e ku hesreta we têr bike û daxwazên we bicîh bîne. Ew xezîneya windabûyî Xwedê ye.

Rast e ku hin xwestekên baş an pêwîst hene, û divê hûn ji bo pêkanîna wan bixebitin Lê dema ku hûn hewl didin ku xwestekên xwe yên piçûktir bicîh bînin, ji bîr nekin ku pêşî xwesteka xwe ya herî mezin a li hember Xwedê bicîh bînin Baweriya ku xwestek û erkên piçûk divê pêşî werin bicîh anîn xeyal û xapandinek e Ez hîn jî di destpêka rêwîtiya xwe ya giyanî de tînim bîra xwe ku ez paşve dixim û bi rêkûpêk meditasyon nedikir, her çend min ji xwe re digot ku ez ê ji bo wê dem veqetînim Salek tevahî bi vî rengî derbas bû berî ku ez fêr bikim ku min soza xwe bi xwe neaniye cih Min tavilê sond ji xwe re da ku yekem tiştê ku ez ê sibehê bikim ev e ku ez xwe bişom û dûv re li ser Xwedê meditasyon bikim Karên rojane wê demê pir bûn, û ji wan reviyana ne hêsan bû, hetta ji bo demek kurt jî Ji ber vê yekê, min biryar da ku pêşî erkên xwe yên giyanî pêk bînim Û bi vî rengî, min derseke mezin fêr bû: erkê min ê ji Xwedê re di rêza yekem de ye, û tenê wê hingê ez beşdarî erkên din ên kêmtir girîng dibim.

Çima divê Xwedê deriyên bêdawîyê ji mirovahiyê re veke ger mirovahî erk û xemên din li ser Xwedê

dide pêş? Xwedê baskên giyanî di hundurê me de danîne û ji me hêvî dike ku em di warên giyanî de bifirin. Ev bask bêrîkirinên me yên giyanî, ramanên me yên bilind û hesreta me ya dilsoz ji bo çavkaniya me ya îlahî ne.

Werin em pêşî li Xwedê bigerin. Ne aqilane ye ku meriv girîngiya herî zêde bide erkên dinyayî, ji ber ku Azrael dikare di her kêliyê de giyan gazî bike, û wê hingê hemî erk, pabendbûn, fikar û mecbûrî dê bi dawî bibin û yekcar bi dawî bibin. Ji ber vê yekê çima ewqas bi jiyanê ve girêdayî bimînin?

Mirovek difikire ku ew di ewlehî û aramiya hişê de ye, lê dû re ji nişkê ve hezkiriyekî xwe winda dike, an tenduristiya xwe an karê xwe winda dike, û ewlehî û aramiya hişê wêran dibe!

Çiqas evîna min ji bo diya min mezin bû! Min digot qey ew ê her tim bi min re be, lê ji nişkê ve min dît ku wê ez terk kirim dema ez zarok bûm! Divê em ji mirinê netirsîn, lê divê em ji bo wê amade bin.

Jiyan ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe pê neyne, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn û hêviyên şikestî ye. Li vir bêkêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim wêneyek nerast a jiyanê bidim we. Ev dinya ne bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên xerab bi ser bikevin û Wî -ango, Xwedê - bikin xwesteka xwe ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî.

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û kêfxweşîyan Ew tapetek mezin, her tim diguhere û zindî ye ji bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Jiyana her kesî bêhempa ye Her takekes xwedî taybetmendiya cûda, hişmendiya cûda û daxwazên cûda ye Ger em her roj rastî heman ceribandinan werin, em ê westiyên û bêzar bibin Heta bihuşt jî, ger

her tim wekhev be, dê balkêşiya xwe winda bike Em ji cûrbecûr û pirrengiyê hez dikin Têgeha kevneşopî ya serdest a bihuştê bi tevahî xelet e Ger bi rastî bêzar bûya, pîroz û mirovên pîroz ên Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin! Bihuşt bi berdewamî bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û ne xweş.

Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e, piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin.

Bi rastî, jiyan ne rast e. Ew tenê şahî ye, ne tiştêk din. Her wekî fîlmên kevin car bi car têne weşandin, heman bûyerên kevin jî bi awayên cûda dubare dibin. Û tevî berdewamiya bêdawî ya jiyanê, heman mijarên ku di fîlmên berê de hatine pêşkêş kirin yek li dû yek têne lîstin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê berhemên dîrokî ne di mûzexaneyên demê de.

Ji bo ku jiyan surprîzên xwe derxe holê, wan bi kêfxweşî, objektîf û bêalî qebûl bike, bêtî ku hest bandor li wan bibin, mîna ku hûn li fîlmekî temaşe dikin. Kenek ji dil dermanek pir xweş e ji bo hemû nexweşiyên mirovan.

Divê tu bi rehetî û aramiyê nêzîkî jiyanê bibî. Ev tiştê ku min ji mamosteyê xwe fêr bû. Di destpêka perwerdehiya xwe ya giyanî de li perestgeha wî, min erkên xwe bi rûyekî xemgîn pêk dianî, qet dikişim. Rojekê mamosteyê min ev yek dît û got, "Bi îzna Xwedê, her tişt baş be! Tu di merasîmekê de yî? Ma tu nizane ku dîtina Xwedê tê wateya veşartina xeman û veşartina hemû xemgîniyan? Jiyanê ewqas cidî negire."

Wî ji min re fêr kir ku erkê mirov ew e ku hişê xwe li ser hemû mijûlî û tengahiyên dinyayî bilind bike da ku ew bikaribe azadiya bêkêmasî di Xwedê de bibîne.

Divê mirov di şahî û xemgîniyê, qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de hevsengiyê biparêze, da ku bi wêrekî û bawerîya xwe bi xwe re rûbirûyî dijwarîyên jiyanê bibe.

Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî baş e ji bo serketina li hember xwestekên xapînok Ev tiştê ku min ji mezinên ku ji aliyê guhertinên demê ve nehatine bandorkirin, lê heta dawiyê bêwestan û neguherîn hîn bû. Heta pêxemberan jî, dema ku îşkence li wan dihat kirin, hişmendiya xwe ya pîroz winda nekir, û ne jî destûr dan ku kesek evîna Xwedê ji wan bidize. Şahiya giyanî bi xwe parastinek pîroz û keleha herî mezin e. Di nav ceribandin û tengahiyê de, bereketên ku Xwedê daye we bi bîr binin. Ruhê we perestgehek pîroz a Xwedê ye. Divê hûn nehêlin ku tarîtiya nezanîne wî cîhê paqij qirêj bike. Çiqas ecêb e ku meriv di rewşek hişmendiya giyanî de be, bi rûmet, bi rûmet, ewle û di aştiyê de be! Ji tişteki netirse û ji kesî nefret neke. Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyanê di aştiyê û aramiyê de di vê dinyayê de ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekan di nav oaza dil de diherikin û darên wê bi tundî dihejin, tama vê xwerazîbûnê dijwar e.

Xwestekên ji hêla jîngeha mirov ve têne şekilkirin Ew ji têgihîştinên me yê hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve têne sînordarkirin Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cîhanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke

piçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe winda dike Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa têkiliyê bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin Xwestekêk bêdawî ye; gava ku xwestekêk pêk were, yeka din cihê wê digire Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya wî bigerin, û ev hemî tişt dê ji we re werin dayîn (Û tiştê ku li cem Xwedê ye çêtir û mayîndetir e)" Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê yê comerd ya çêtirîn û mayînde negirin?

Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yên din dê di cih de û heta hetayê werin bicihanîn.

Hin kes difikirin ku daxwazên wan tune ne. Baş e! Min dît ku gava mirov diçin bazarê çi dibe. Dibe ku xwestekeke wan a taybetî ji bo kirîna tune be, lê ji nişkê ve tiştek bala wan dikişîne û ew difikirin, "Erê, divê ez bikirin!"

Her çiqas ew yekser nekirin jî, ew şev û roj di hişê wan de dimîne heta ku di dawiyê de bikirin, her çend ew neçar bimînin ku pere deyn bikin jî. Ew demekê jê kêfê digirin, lê hêdî hêdî cazibeya wê winda dibe û kêfa xwedîbûna wê kêmtir dibe, ji ber vê yekê ew tiştek din dixwazin, û hwd.

Carinan em rastî kesekî tên ku dibêje: "Ax, xwezî ewqas pere min hebûya (an jî otomobîlek modelek taybet, an jî hewzek avjeniyê, an jî..." û hema ku ew xwestek pêk tê, hesretek din ji bo tiştekî nû çêdibe.

Xwestekên mirovan bi xwezayî ne temam in, û ji ber vê yekê ew nekarin bextewariya bêtêmasî ji bo xwediyên xwe bi dest bixin.

Cîhan dê hewl bide ku te ji bîr neke ku tenê xwesteka bi rastî hêja dîtina Xwedê ye. Lê divê tu vê yekê her roj ji xwe re bibîr bînî. Dema ku mirov biryar dide ku dev ji cixarekêşanê berde, dev ji zêdexwarinê berde, dev ji derewan berde, an jî dev ji xapandinê berde, divê ew di biryara xwe de bi biryar be û dudilî nebe. Jîngehek xirab îradeyê vala dike û qels dike, di hundurê mirov de xwestekên derewîn diafirîne. Ew ya herî baş ji wan digire û ya herî xirab dide wan. Yên ku bi dizan re dijîn bawer dikin ku ev tenê rêya jiyanê ye. Lê têkiliya bi mirovên baş re hişê ber bi tiştên bilind ve dibe, da ku xwestekên derewîn êdî nikaribin mirov biceribînin. Her tişt di vê jiyanê de dibe mijara guhertin û guherînê. Lê çend kêliyên kûr ên hizirkirin an xwendin û ramana li ser mijarên giyanî yên paqij dê bibe çavkaniya îlhamê, ku lêgerînerê dilsoz di ser okyanûsa xapandin û xeyalê re dibe peravên îlahî ku "tu westandin dê li wir wan negire, û ew ê ji wir neyên derxistin".

(Rahetiya herî mezin ji bo kesên ku ked dane hatiye amadekirin, û yê ku di lêgerîna rastiyê de tu hewldanek nedaye, ew bi dest xistiye)

Bexteweriya rastîn di hesreta Xwedê û fikirîna berdewam a li ser Wî de ye. Bi sebir, demek tê ku ew fikir ewqas sabît û bê şik dibe ku tu êşa laşî, derûnî an hestiyarî nikare hişmendiya we ji Xwedê dûr bixe. Ma ne ecêb e ku meriv bi hişmendiya Xwedê bijî, her dem li ser Wî bifikire û Wî hîs bike, û di perestgeha hebûna Wî ya bêhempa de bimîne, ku ne mirin û ne jî tiştek din nikare aramiya weya hundurîn bidize? (Ewên ku bawer dikin û dilên wan di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin. Bi rastî, dil di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin.)

Dema ku hûn ji hemî xwestekan bêpar dibin, hûn ji hebûna herheyî kêfê digirin

Jiyan bi rastî jî ecêb e, ji ber ku her tişt dikare biguhere Ji ber vê yekê, divê mirov keştiya bextewariyê li ser qûmên guherbar ên vê jiyanê lenger neke Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê biçe Guhertin qebûl kirî ye heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we Û dema ku ew zirarê dide we, aloziya hundurîn a ku hûn dijîn peyamek e ji we re ku hûn nekevin bin bandora xwestekan Dema ku hûn di ruhê îlahî de ewle ne, hûn bêyî girêdan an girêdayîbûnê ji her tiştî kêfê digirin Ji ber vê yekê, hewl dayîna naskirina Wî ji bo kesên ku xema we dixwin pir girîng e; wekî din, jiyan dê bibe dilşikestinek wêranker, ku hêviyan bi awayekî tirsnaq dişkîne

Dema ku ez di sala 1935an de vegeriyam Hindistanê, min hêvî dikir ku ez serdana cihên ku min di zarokatiyê de jê hez dikir bikim, lê gava ez gihîştim, min dît ku her tişt guheriye. Qonaxa jiyanê bi awayekî cûda ji nû ve hatibû rêzkirin. Dilşikestin û şoka herî mezin dema ku ez serdana mala xwe ya kevin li Aykapurê kirim, ku ez lê dilîst û li çûkan temaşe dikir, hat. Tenê darek ji her tiştê ku min di bîra xwe de dianî ma. Jiyan wiha ye! Tiştên nas û delal yek bi yek ji çavên me winda dibin. Ez amade bûm her tiştî bidim da ku mala me wekî ku di zarokatiya min de bû bibînim. Lê dîsa jî, Xwedê daxwaza min qebûl kir, ji ber ku min paşê xanî di dîtiniyekê de dît, ku em di hewzê de avjeniyê dikirin, û dûv re ez çûm jor, li ser nivînan dirêj bûm û mango xwarim, mîna ku min gelek sal berê kiribû.

Divê niha xwestek bi baldarî werin lêkolînkirin û lêkolînkirin, baş werin rêzkirin, û tenê yên baş werin parastin, û heta destûr neyê dayîn ku ew xwestekên baş xwesteka herî girîng a ji bo Xwedê bitepisînin.

Divê ew xwestek zindî û geş bimîne, û divê destûr neyê dayîn ku winda bibe an jî bimire. Mirov di bin xeyalek mezin de ye dema ku ji Xwedê dixwaze ku xwestekên wî yên dinyayî bicîh bîne lê ji wî naxwaze ku xwe nîşanî wî bide. Zarokekî xeyal bike ku bi berdewamî ji dê û bavên xwe daxwaz dike ku daxwazên wî qebûl bikin, û ne li ser wan dipirse û ne jî li ser wan difikire. Ev bêşukurî û înkara dilovaniya wan e, û di vê yekê de ders heye ji bo kesên ku difikirin.

Dema ku ev pirtûka jiyanê were sepandin, mirov tenê dê bi zanîna giyanî ya ku di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de bi dest xistiye re be. Ji ber vê yekê, divê Xwedê her dem di hişê mirov de hebe, bi berdewamî gazî Wî bike û qet Wî ji bîr neke ger mirov bi rastî ji pêşeroja xwe ya giyanî re eleqedar be. Dema ku em bi Xwedê re di têkiliyê de ne, em ê bibînin ku hemî xwestek bi awayekî sirrî têne bicîh kirin. Lê divê em pêşî li Xwedê bigerin. Ew comerd e û her tişt daye me, lê em ê wî tenê bibînin dema ku em bi diyariyên Wî razî nebin lê berê xwe bidin Diyarker Bi Xwe. Em ê Wî nas bikin heya ku em di lêgerîna xwe de dilsoz bin, di xwesteka xwe de ku em nêzîkî Wî bibin û hebûna Wî ya pîroz biceribînin.

Astengiya herî mezin a ku mirov pê re rû bi rû dimîne, ew bi xwe ye. Dema ku ew hewl dide bédeng rûne û li ser mijarên giyanî bifikire, ji nişkê ve ramanên dinyayî derdikevin holê, bala wan dikişînin û nahêlin ku bigihîjin armanca xwe. Divê ew xwe perwerde bikin ku raman û laşên xwe kontrol bikin, û bi vê yekê, ew ê bihuşte veguhêzbar di giyanê xwe de hilgirin. Di jiyan an mirinê de, di bihuştê de an dogehê de, ew bextewariya bilind dê bi wan re be.

Divê em bi kûrahî ji Xwedê re dua bikin, hesreta xwe ya mezin derbixin holê, bi zimanê dil, hesreta can

û bi fısıltandina wijdanê jê bipirsin, da ku ew me bibihîze û bersiva me bide. Lê heke mirovek nîvco dua bike û di heman demê de li ser tiştêkî din bifikire - tiştêkî ku Xwedê dizane ne xema wî mirovî ya sereke ye - ew ê bersiv nede.

Pêşî divê em Xwedê bibînin Niha dem hatiye Divê em li bendê nemînin, ji ber ku xeyal pir bi hêz in Jiyan zû derbas dibe, û şerm e ku meriv ji vê dinyayê derkeve bêyî ku armanca jiyanê bizanibe Divê em her gava ku kêliyêk wextê me yê vala hebe bifikirin Her çend di destpêkê de duayên we neyên bersivandin jî, ji dîlovaniya Xwedê bêhêvî nebin, lê bi dilpakî dua bikin û bawer bikin ku duaya we dê were bersivandin

Min di jiyana xwe de şahidiya delîla herî mezin a bersiva Xwedê ya ji bo duayan kiriye. Lê bersiveke wisa hewceyê hewldanê ye, ji ber ku bêyî têkoşînê tiştêk girîng nayê. Medîtasyon ji bo eşkerekirina sirên jiyanê û ketina Padîşahiya Xwedê girîng e.

Adetên xirab û tiştên din ên ku bala mirov dikişînin dê hewl bidin ku hewlên te têk bibin û biryardariya te lawaz bikin. Lê heke tu dixwazî bextewar bî, fikrên xwe ber bi Xwedê ve bizivîrîne, û tu ê wî nêzîkî xwe bibînî.

Xwestekên ji bo kêfên erdî kişandineke magnetîkî diafirînin ku mirov dikişîne vê erdê, jiyan piştî jiyanê Vegera bo beden ji bo kesên ku daxwazên xwe di Xwedê de dîtine nehewce dibe Her gava ku ew dixwazin her xwestekê pêk bînin, ew li ser wê difikirin, û ew li ber wan diyar dibe Diya min piştî mirina xwe ji min re xuya bû, û ez bi dîtina wê teselî bûm û ji Xwedê re ji bo qenciya Wî spas kirim Bi rastî, Ew Herî Comerd û Herî Dîlovan e Ew daxwazên me pêk tîne da ku evîn û spasdariya xwe ji me re nîşan bide dema ku em di dilê xwe de cihê yekem didin wî.

Dema ku mirov digihêje Xwedê, ew dibe serwerê jiyan û çarenûsê. Divê em ne aram bin heta ku hebûna xwedayî di jiyanê me de bi awayekî xurt bicîh nebe. Ew ê her tiştê ku em dixwazin bide me û dê me biceribîne.

Astengiyên li ser rêya giyanî pir û mezin in, lê gava em di nav wan ceribandinan re derbas dibin û li ser wan astengiyan serdikevin, divê em bibêjin: "Ya Xudan, Te duayên min bersivand û daxwazên min ên herî mezin bi cih anîn, ji ber vê yekê dilê min bi hebûna Te dewlemend bûye û canê min bi ronahiya Te dibiriqe."

Aştî li ser te be

Ji gotinên mamoste Paramhansa Yogananda

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyanê de gilî dikin, her çend di rastiyê de ew dev ji gelek tiştên heja berdidin, yek ji wan aramiya hişê ye jî, û carinan ew heta xwe jî ji bo .pereyan feda dikin, ku dibe sedema zirar û windabûnê

Xwe radestî Xwedê bikin û hûn ê bibînin ku jiyanê we bûye mîna melodiyeke rîtmîk a xweşik

Bala xwe ji vê dinyayê ber bi Padîşahiya Xwedê ya mezin a ku di hundirê we de ye ve bizivirîne

Di keştiya aramiyê de tu dikarî ber bi wê cîhana li derveyî xeyalên me ve biçî ku tê de kaniya îlahî bînavber ji kûrahiya dil û giyan diherike

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di şanoya jiyanê de rola xwe bi awayekî bilîzim ku dilê te xweş be, çi ez lawaz bim çi bihêz bim, nexweş bim çi saxlem bim, navdar bim çi

nenas bim, dewlemend bim çi xizan bizanim ku tu ji min hez
.dikî û tu qet dev ji min bernadî

Dewlemendî dikare ji mirovekî were standin, an jî ew
piştî çûyîna wî/wê ji vê dinyayê jê were standin, û ew nikare
wê bi xwe re bibe. Nirxa wê ya rastîn ew e ku wê li ser
kirinên sûdmend xerc bike û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê
.mirov razî bike, ji xwe û yên din re bextewariyê bîne

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetiya xwe difikirin,
pêdiviyên yên din ji bîr dikin an paşguh dikin, di rastiyê de
xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe para wan. Ew kesên
ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe dispêrin
dewlemendiya xwe, di jiyana xwe ya piştî mirinê de ji xwe re
serfiraziyê naynin, lê bi xwestek û hewesên dewlemendan re
xizan çêdibin. Lê ew kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe
bi yên din re parve dikin, li her derê ku diçin, qencî û pîrbûnê
.dikişînin

Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin, hûn ê
bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we nahêle û hûn
ê ne hewceyî tiştekî bin. Divê em ji bîr nekin ku jiyana me
rasterast ji hêla Xwedê ve tê domandin û dema ku em fêr
bikin ku hişê me, îradeya me û çalakiyên me hemî bi Xwedê
ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin, wê hingê em ê
rêberiya rasterast ji Wî bistînin û em ê fêr bikin ku jiyana
.me bi jiyana Wî ya bêdawî re yek e

Meditasyon îspatê hebûna Xwedê peyda dike Dema ku
pêlên hestan ji gola hişê paqij dibin, bextewariya îlahî ji
giyan derdikeve. Ev bextewarî jixwe di giyan de heye, lê ew
.veşartî ye

Ey Xudan Ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Her çiqas hemû armancên madî pêk werin jî, ew tenê
bextewariya netemam dide - û bi dîtina Xwedê ez ê

rezervuarên bêdawî yên şahiyê kifş bikim û ew qet di nav
baxçe û çîmenên herdem kesk ên giyan de naqede û
.diherike

Xanî: Meydana Serkeftinê

Eger mirov ji yana xwe li dû heyecanekê derbas bike, ew
ê qet tama bextewariya rastîn nebîne. Divê mirov bi hêsanî
bijî û bi rehetî nêzî jiyanê bibe. Ji bo mirov tê pêşniyar kirin
ku dem bi tenê derbas bike, car caran li ser kiryarên xwe
bifikire û aştîya hundirîn pêk bîne, ku şîfa, nûjenî û hêza nû
.tîne

Eger tiştên ku bala mirov dikişînin bi berdewamî hebin û
handerên din hestan bombebaran bikin, di encamê de demar
dê zirarê bibînin, gelek enerjîya girîng dê were xerckirin, û
giyan dê xwe di tengezarî û xemgîniyê de hîs bike. Wekî din,
divê mirov zêde bi sererastkirina yên din re eleqedar nebe;
berevajî vê, divê mirov berî ku hewl bide yên din sererast
.bike, xwe sererast bike

Bila were zanîn ku mal meydana şer a herî mezin e.

Mirovek ku di mala xwe de milyaket be, dê li her derê
.milyaket be

Şîrîniya deng û aramiya ku ji reftara esil tê pêşniyarkirin,
.li malê ji her deverê din bêtir pêwîst in

Çawa ku tarîti li cihê ku ronahî dibiriqê nikare bimîne,
divê tarîtiya nexweşiyê jî wînda bibe dema ku ronahiya
Xwedê di şaneyên laş de dibiriqê, û kêmkirina hene ku vê
.rastiyê fêhmî dikin

Dema ku mirov xwestekê xurt ji bo başbûnê hîs dikin,
ew bi dilên tengav an jî bi hestek bêhêvîtiyê dua dikin,
difikirin ku Xwedê guh nade duayên wan an na, an jî ew dua
dikin lê li bendê namînin da ku bizanin ka duayên wan
.gihîştine Xwedê an na

Çawa ku mirov nikare bi wergirekî xirab guh bide muzîka
ku bi hewayê tê weşandin, mirov nikare bi amûrekî derûnî yê
ku bi tirs, fikar û her cûre fikar, guman û nezelaliyê xera

dibe, lerizînên tenduristî, hêz û şehrezayiyê yên ku ji Xwedê
.derdikevin bibihîze

Bila em di demên hewcedarî û serfiraziyê de, di nexweşî
û tenduristiyê de, di tariyê û ronahiyê de, û di hemû şert û
mercan de te bi bîr bînin û spasiya te bikin. Bila em rojên
başiyê yên ku te dane me bi spasdarî bi bîr bînin. Alîkariya
me bike ku em çavên baweriyê vekin da ku em ronahiya te
.ya pîroz, ku hemû nexweşî û nexweşîyan qenc dike, bibînin
Ez kaptanê keştiya ramanên baş, niyeta baş û çalakiya
berhemdar û sûdmend im, ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve
bibim, her tim çavên xwe li ser gerstêrka geş a aştiyê di
.asîmanê kûrahiya fikirîna xwe de digirim
Ez ê jêhatîyên xwe yên ramana afirîner bikar bînim da
ku di her tiştê ku ez dikim de biserkevim. Xwedê dê alîkariya
.min bike ger ez jî hewl bidim alîkariya xwe bikim
Îro ez ê baxçeyê jiyanê bi hewildanek nû biçînim û bi
tovên şehrezayî, tenduristî, razîbûn û bextewariyê biçînim.
Ez ê tovan bi bawerî û bawerîya xwe av bidim û ez ê li benda
bereketa Xwedayê Teala bimînim ku berhemêke dadperwer
bide min. Her çend ez berhema ku tê hêvîkirin neçînim jî, ez
ê ji bo aramiya hişê ku ji hewildana ji bo kirina çêtirîn tiştê ku
.ez dixwazim tê, spasdar û şikirdar bimînim
Ez ê spasiya Xwedê bikim ku ez dikarim bi kerema Wî
hewl bidim heta ku ez biserkevim. û ez ê spasiya Wî bikim
dema ku ez bigihîjim xwesteka herî mezin a dilê xwe. Ez ê
hewl bidim ku tenê kirinên hêja û hêja bikim, li dû razîbûna
.Xwedê bigerim

Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
xerabiyên vê dinyayê. Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî
xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerê jiyanê û têkoşîna
bûyeran de bi israr û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê
bi wî re ye, wî ji zirarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi
vî awayî, tirs ji dilê wî wî wî dibe û piştrastî, parastinek ku
.nayê ferzkirin, digire nav xwe

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û
baweriya bi edalet, şehrezayî, diloanî, evîn û hebûna Wî ya
.li her derê

Tirs hêza derûnî ya mirovan ji mirovan mehrûm dike,
hişê wan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil xirab dike. Wekî
din, tirs dikare bibe sedema aloziyên laşî û nexweşiyên
derûnî. Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û dorpêçiya derûnî,
divê ew piştrast be ku ew di parastina Xwedê de, yê ku her
tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keheha Wî ya neşikestî
.de ewle ye û di nav diloanî û lênêrîna Wî de ye

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku destê
Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku li cem Wî
digerin biparêze. Ji bo parastinê rêyek parastinê ya bi
bandortir tune. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe
bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî
tevgerîna bêaqil li hember dijwarîyan. Berevajî vê, çi dibe
bila bibe, divê mirov ji xwe re piştrast bike ku tenê Xwedê
dikare di rewşên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov
.bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

Dema ku zehmetî wek lehiyê dadikevin, divê em nehêlin
ku ew îradeya me felç bikin an jî vîzyona me ya zelal û
nêzîkatiya me ya aqilmend û mentiqî tarî bikin. Berevajî vê,
divê em baweriya xwe bi Xwedê û hesta xwe ya xwerû ya
rast û xelet biparêzin, û hewl bidin ku rêyek ji vê derkevin
bibînin. Bi alîkariya Xwedê, em ê wê bibînin. Di dawiyê de,
tiştê dê baştir bibin ji ber ku hêz û mûcîzeyên Xwedê li pişt
nakokiyên jiyana mirovan veşartî ne. Ew kesên ku neçarbûna
şert û mercan qebûl nakin û li şûna wê hewl didin ku bi aqil û
baweriya xwe derbasî perdeyê bibin, dê derî ji bo wan vekirî
.bibînin - deriyek ku her destê bawermend lê dixê

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyanê de dimeşin. Xwedê di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdî .û demkî re derbas dibin

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor, malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve, .dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk bernamê bike, ew dibe mîna tomarvanekî dimeşe, gotinên pêşiyên û hevokên bilind dubare dike, û yên din jî wan wekî zana û zana dibînin. Lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt kirin, û ne jî bi destkeftiyên giyanî re li hev tê. Ev celeb rewşenbîrî an rewşenbîrî "xwe" bi hişê hestî ve girêdayî dihêle, ku ew bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e. Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û tê pêşniyar kirin ku meriv dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin winda neke, da ku meriv xwe di nav daristanek rewşenbîrî ya .qelew de winda neke, nikaribe ji qada teoriyê derbas bibe

Ev pêvajoya dê nebe sedema zanîna rastiyê ji ber ku rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê rêbazê .dişopînin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî dibin

Eger kesek şîyanên xwe yên derûnî tenê ji bo
bidestxistina pere û milkên madî bikar bîne, hişmendiya
wî/wê dê bikeve cîhana madî û di nav tevliheviyên bêdawî de
asê bibe. Ji ber vê yekê, mirovên aqilmend dibêjin ku divê
mirov hemû şîyanên derûnî yên ku Xwedê daye wî/wê ji bo
peydekirina tiştên demkî terxan neke, da ku ew xwe di
labîrenta materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînorkirin
û astengiyên nehewce neafirîne. Di şûna wê de, divê ew
şîyanên xwe yên derûnî bikar bînin da ku pêdiviyên jiyanê bi
dest bixin û hewl bidin ku şîyanên xwe yên exlaqî pêşve
bibin da ku di navbera rast û xelet de, û di navbera tiştê
zirardar û tiştê sûdmend de ji hev cuda bikin. Dema ku ew
têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixin, ew ê karibin Xwedê di
hundurê xwe de hîs bikin û rastiyan giyanî yên ku li pişt
perdeyên zirav ên materyalîzmê veşartî ne, tespît bikin. Ev
.rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê her gav di jiyana me de
pêşî bigire. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
girêdana domdar û ji dil bi Xwedê re ye, ku bi rêya wê hûn ê
bi xwe veguherînek ecêb û erênî bibînin ku dê bandorek kûr
.li we bike

Dema ku mirovek dixwaze pêşangehekê bibîne, an cilên
nû an otomobîlek nû bikire, ma ne rast e ku hişê wî/wê her
dem mijûl e? Di derbarê wan mijaran de û çawaniya
bidestxistina wan an bidestxistina wan de? Ew ê heta ku
daxwazên xwe pêk neyne, rihet nebe, û ew ê bê westan ji bo
.bidestxistina wan daxwazan bixebite

Bi vî awayî, divê hişê mirov bi hizirkirina li ser Xwedê
mijûl bibe û wê demê hemû xwestekên biçûktir wê
veguherin xwestekê xurt ji bo hîskirina Xwedê û
.ragihandina bi Wî re

Dema ku hiş ji Xwedê re fısıltandinek ji dil û germ dibêje,
Ji kûrahiya giyanek bêrîkirî derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire, û bersiv dê were, û
kêfxweşiyek mezin bi xwe re bîne

Fisipandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixê, heta ku hêza te
.ya têr ji bo gihîştina armanca xwestî tune be

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes dibe ku ew tişt pêk were, ji ber ku qanûna îlahî
.ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin dixebite

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

Nehêniya mezinbûnê

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
dihelîne, wê vediguherîne pola xweşik, bihêz û piralî.
Aqilmendîya ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê diafirînin bi
rastî jî ecêb e. Jiyan me paqij dike, xwezaya me ya bingeîn
vediguherîne hêmanên hêja, dihêle ku em bi giyanên paqij
mîna gewheran, bihêz mîna pola, lê dîsa jî nerm û berxwedêr
.bijîn, bêyî ku di bin zextên dijwarî û zehmetiyê de bişkên

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên
wan dibînin, dîtina wan me dixê nava hesreta dûrxistina
kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û
kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de
vedişêre, tiştê nehatiye desteserkirin, mîna dûmana
neynikekê. Kirînen bi êş ên yê din divê di me de xwesteka

baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da
ku em bibin xwediyên hewesên xwe yên bêserûber, ne
.koleyên wan

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşiyên dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê
tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve
girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê
de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê
herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê
.bikin

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji
ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji bo yên din
xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas girîngtir e ku ew rojane bi
xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku
kifş bikin ka çi di bin rûyê birîqok de ye! Ji ber ku her tiştê ku
ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji xweya hundurîn digire û
tiştek neynika paqij a giyan wekî xirabûnên psîkolojîk ên
wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku
hewl dide xwe ji van pêkhatayan rizgar bike, ku ji xwezaya
giyan re xerîb in, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji
.hundur derkeve

Bi rêya analîzê, em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan
sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin,
yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî
.rêyên giyan asteng dike

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re
rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya
xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret,
obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sivik a bi tayê û kansera
psîkolojîk ku şiyana derûnî felc dike, hişê dagir dikin.

Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di
nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê
.derdikevin û belav dibin

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyana mirovên
mezin bi bîr bînin. Rast e ku em mirov in, lê Xwedê hêzên
bêhempa dane me ku em kêmkêm bikar tînin. Ji ber vê yekê
çima em ji tîrsa pîrbûn, nexweşî û xemgîniyê bitirsin? Divê
em çî ji destê me tê bikin da ku lîstîna laşên xwe bikin, lê
divê em nekevin bin bandora tîrsan an jî xwe di bin komên
.nezaniyê de veneşêrin

Laş ne tevahiya mirov e

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em
difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê
.wê birevin

Bahozên xerabiyê bê guman wê bibarin, lê em dikarin li
ser bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilind bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin
tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne,
.û divê em vê rastiyê ji bîr nekin

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij,
xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingehe de
.azad î. Hêza îradeyê her tim azad e

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê
karmayeke baş ji bo te biafirîne, lê piraniya mirovan
naxwazin biguherin û hewl nedin, ji ber vê yekê ew li hember
.zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, ji ber ku
mirov bi xwestekên xwe ve girêdayî ne, û ji ber vê yekê

kiryarên wan bi tevahî nikarin wekî azadî werin binavkirin. Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên xwe yên berê kontrol bike, ku bê guman dê li pey wan werin, ger ew îradeya xwe çalak bikin û wê ji bo kirinên baş û sûdmend bikar bînin. Ger hûn kiryarên xwe bi aqil û îradeye bikin, hêzên kiryarên we yên xelet ên berê dê qels bibin û .adetên ku ji kiryarên we yên baş derdikevin dê xurt bibin

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest, em demkî îradeya xwe ya azad winda dikin. Her wekî ku Rojhilatî di bin adetên kevnar de ne, Rojavayî jî di bin adetên nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û pê ve .girêdayî dibin

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê de (di jiyanê berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi kar anîne û bi vî awayî di vî jiyane de ew rewş anîne serê .xwe

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, û dema ku em bi rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin bi alîkariya Wî ya .îlahî, di her kêliyê de, tiştê ku divê em bikin, bi dest bixin

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa xwest ku şîretan li ser xwe-pêşvebirinê bide wî, wî got: Ger tu dixwazî werê hezkirin, bi hezkirina kesên ku hewceyê evîna te ne dest .pê bike

Û eger tu ji yên din hêvî dikî, ji wan re dilsoz û dilsoz be da ku ew jî ji te re rast bin

Eger tu dixwazî rê li ber kiryarên xerab û hîlekar ên yê
din bigirî, nehêlî xapandin bikeve nav ramanên te, û bi
.awayekî ku zirarê bide yê din tevnegere

Eger tu dixwazî yê din bi te re hevxem bin, bi
nîşandana hevxemiyê li hember wan dest pê bike, nemaze li
.hember kesên li dora te

Eger tu dixwazî yê din rêzê li te bigirin, divê tu jî rêzê li
hem ciwan û hem jî mezinan bigirî

Eger tu ji yê din aştiyê dixwazî, divê tu jiyanêke tijî
aheng bijî

Eger tu dixwazî xelk olperest bin, xwezaya xwe ruhanî
nîşan bide û bihêle ku yê din hîs bikin ku tu modelek baş î û
.ew dikarin xwe bispêrin te û baweriya xwe bi te bînin

Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yê din nîşan bidin.
Yek ji taybetmendiyan baş ew e ku hûn pêşî wê di jiyana xwe
de nîşan bidin, û hûn ê bibînin ku mirov dê bi heman awayî
.bertek nîşanî we bidin

Eger tu bikaribî deverên di jiyana xwe de yê ku
hewceyê başkirinê ne bêtîr bêhêvîbûn an pêşxistina
kompleksa kêmasiyê destnîşan bikî, û eger tu bi berdewamî
li ser baştirkirina karakterê xwe bixebitî, wê hingê dema ku
tu li ser vê yekê derbas dikî dê ji dema ku tu bi hêviya ku
yê din xwe baştir bikin winda bikî pir berhemdartir be.
Nimûneya te ya erênî û reftara te ya baş ji xwestek, hêrs û
gotinên te bi tenê hêzek mezintir heye ku yê din
.biguherîne

Ey Xudan, tu çavkaniya hemû qencî û çavkaniya hemû
hêzê yî. Pîroz bike me da ku em nîmetên te yê li ser me di
tenduristiya xwe, armancên xwe yê rewşenbîrî û îfadeyan
xwe yê giyanî de nîşan bidin. Tu şewqa di stêrkan de, enerjî
di atoman de, diloanî di dil de û bedewiya di rastiyan de yî.

Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind,
.şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya bêdawî tijî bikin

Ya Xudan, bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyane û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî. Me
ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila
lehiya şehrezayiya te hemû bermahiyên jiyane û kavilan ji
.jiyana me dûr bixe

Ey Xudan, perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin biqetîne.

Bila em te wek ronahiyek ewqas geş bibînin, mîna rojên
bêhejmar li ser asoyê jiyanê me. Bila em te wek hêzek
herdem nûjen hîs bikin ku ramanên me îlham dide, giyanên
.me xwedî dike, laşên me diparêze û xewnên me pêk tîne

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima. Ji hebûna xwe li ser vê
erdê, ew bawer dikin ku armanca jiyane bicihanîna
xwestekan e, bi destxistina pêdiviyên jiyane, lêgerîna kêf û
.evîna mirovan, û di dawiyê de teslîmbûna bangvanê dawî ye

Mirov jiyanê xwe wek bernamesaz bi meyl û xwestekên
taybetî yên ku di demên berê de nehatine bicihanîn dest pê
dikin. Ê ew hewl didin - bi wê îradeya hindik a ku ji wan re
maye - Bi teqlîdkirina xwestek û kiryarên yên din, heke ew bi
karsazan re têkilî daynin, ew dixwazin bibin mîna wan, û
heke ew bi hunermendan re têkilî daynin, huner ji bo wan
.dibe her tişt

Xwedê dixwaze em di vê dinyayê de pratîk bin. Wî
birçîbûn daye me ku ji me hewce dike ku em ji bo têrkirina
wê bixebitin, lê tenê lêgerîna xwarin, stargeh, pere û milk tê
.vê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya xwe ji bîr dike

Rast e ku divê em ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe
bixebitin û hewl bidin ku bigihîjin armancên xwe yên rewa, lê
berî her tiştî, divê em dilê xwe ji Xwedê re vekin û di her tiştê

ku em dikin de rêberî û pesendkirina Wî bigerin. Wê hingê em ê bê guman di dibistana jiyanê de biserkevin, ji ber ku em ê rêberiya xwe ji Rêvebir û Pêşkêşvanê Bilind bistînin ku dizane em çi hewce ne û çi ji bo me çêtirîn e. Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi Wî binin û teslîmî îradeya Wî ya jîr bibin.

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku bextewariya hundirîn a giyan bi qatek stûr a kêfên hestiyarî yên demkî ve tê tarîkirin, şewqa zêrîn a giyan tarî dibe, û şiyana zelal ên giyan di pişt tîrbûna madeyê de tene veşartin. Dema ku hişê mirov ber bi çavnebarî û hesûdiyê ve tê kişandin û di nav ewrên tirs û fikaran de tê pêçandin, mirov dibe bêbext, belengaz û têkçûyî. Lê dema ku mirov heman balê ber bi evîn, aşî û ahengê ve dibe, mirov bextewariyek kûr dijî.

Giyan bextewariyê hîs dike dema ku ji xwestekên laşî yên bi êş û bêbextiyê re tevlihev dibe ber bi erdemên zelal ên giyan ve, yên ku tijî kêfxweşiyên bilind in, vedigere.

Eger giyan bi tevahî bikeve nav kêfên dinyayî yên qirêj, ew ji lêgerîna kêfên bilindtir bêxeber dibe û nikare kêfên giyanî biceribîne. Gelek kes dikarin bibêjin ku dev ji kêfên madî berdan hema hema ne gengaz e di vê dinyayê de an jî di dema jiyana di nav mirovên ku ramanên wan tenê li ser mijarên madî dizivirin de. Lêbelê, ji mirovê asayî ne hewce ye ku dinyayê terk bike û ji bo dîtina aramî û aştiyê vekişe çiya û daristanan. Berevajî vê, divê ew di vê dinyayê de bimînin bêyî ku rê bidin herikînen wê yên bihêz wan bibirin, da ku ew ji hêla pêlên aloz ên vê jiyanê ve neyên serûbin kirin.

Divê mirov li hember derdora xwe neyînî nebe, û di heman demê de divê nehêle ku materyalîzm çavên wî kor bike, da ku têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî winda

neke û nikaribe kêfên bextewariyê tam bike û roniyên îlahî
.bibîne

Jiyan, bi cewher, pêkhate û armancên xwe, têgihîştina
wê pirsgerêkek dijwar e lê çareserkirina wê ne ne gengaz e, û
bi ramana me ya pêşverû, em her roj hin ji razên wê çareser
.dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast di vê
serdemê de hatine avakirin bê guman balkêş in, û vedîtînin
ku zanist tîne dîtinek zelaltir dide me ka jiyan çawa dikare
were baştir kirin. Lê tevî hemî amûr, îcad û stratejiyên me,
em hîn jî wekî kuklayên di destên çarenûsê de xuya dikin, û
rêya li pêşiya me hîn dirêj e berî ku em ji kontrola xwezayê
.azad bibin

Bê guman, jiyana di bin dîlovaniya xwezayê de ne azadî
ye. Dema ku em hîs dikin ku em qurbanîyên lehiyê, bahozên
sor, an erdhejan in, an jî dema ku bûyer bêyî sedemek
mantiqî hezkiriyên me yên nêzîkî dilê me ji destê me
dîrevînin, hişê me yê bi coş bi hestek bêçaretîyê ve girêdayî
ye. Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye û em nekarîne li hember şert û mercên dijwar
serbikevin. Ji ber ku tevî hemî hewildanên me yên ji bo ku
em jiyanê wekî ku em dixwazin bikin, hin şert û merc dê her
gav li ser vê sehneya dinyayê xuya bibin, û bûyer ji hêla
hişek bihêz ve tîne rêve kirin ku em hindik dizanin, bi tevahî
serbixwe ji raman û îradeya xwe dixebitin. Ya herî baş ku em
.dikin bikin ev e ku em bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin, lê kê tovê yekem
afirand? Em nanê ji ard hatiye çêkirin dixwin, lê kê şiyana
helandina wê daye laşê me? Û em çawa xwarinê
?vediguherînin xurek

Di her quncikekî jiyanê de xuya dike ku destekî îlahî yê
bêhempa heye. Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve
bibin, û bi hemû misogeriyên ku me hene, em nizanin kengê

dil dê dev ji xebatê berde. Ji ber vê yekê, pêdivî bi wêrekî ku em xwe bispêrin hêza îlahî ya bilind û xwe bispêrin eziya xwe ya bilind, ku ji wê hêza hertiştî derdikeve, ku em li gorî wê .hatine modelkirin

Divê em xwediye baweriyek bê pozbilindiyê bin, û bi bawerî li ser rêyên jiyanê bimeşin

Bê panîk û lerizîn, û bê êş û girtinê

Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û kontrolkirina leza berteka mirovan ji bo pêşxistina kesayetiyek hevseng û .dorfireh girîng e

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa kêmasiyê, .şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine eşandin, ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên wî/wê hişyar dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr. Ji ber hestên birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve. Lêbelê, hin kes xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe ne, ji ber vê yekê nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa dijwar a di hundurê wan de xuya nakin. Yê din hêrsa xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di masûlkeyên çavan û îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi .bersivên devkî yê tûj û kodkirî, diyar dikin

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê tevlihev dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku bandorek neyînî li .ser yê din dike

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were pêşxistin ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û dûmana stresê ji holê rake. Kesên ku wiha bikin dê bibin xwediye çarenûsa

xwe û dê ji aliyê kesên li dora xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê
.werin xelat kirin

Hestiyariya zêde taybetmendiyeke ku piraniya mirovan
parve dikin, û dema ku ew hesta neaqilane geş dibe, ew
têgihîştinê kor dike û çavên şehrezayiyê tarî dike. Ya xerabtir
jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs
dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî
!xelet be

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê
kirin, ew bi xwe re dilovan bin, û ku dilovaniya li xwe hinekî
rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir
madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir
.dibe

Mirovekî pir hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir
caran, kes sedema tengahiya xwe an jî cewherê gazindên
xwe nizane, ew yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di
tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser heqaret an rexneyên
têgihîştî tiştek nayê bidestxistin. Gelek çêtir e ku bi analîza
objektîf û xwekontrolkirinê sedemên bingeîn ên vê
.hesasiyeta zêde çareser bibin

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil
mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê
yekê, divê bi aqilmendî, bi mantiqî û bi îradeyek xurt pê re
.were çareser kirin

Ez bi dijwarî dixebitim ku xizmeta her kesî bikim, lê gava
ez ji bo hizirkirinê vedikişim tenêtiya xwe, ez nahêlim kes
hizirkirina min têk bibe. Tiştên din dikarin li bendê bin, lê
divê hevdîtina min a rojane bi Xwedê re neyê paşguhkirin an
.jî ji nedîtî ve neyê hiştin

Berî ku hûn her çalakiyekê bikin, bisekinin û bi baldarî li
ser encam û bandora wan li ser hiş, beden û giyanê xwe
bifikirin. Kirinên ku ji ber mecbûrîyê têne kirin ne azadî ne, ji
ber ku kiryarên ku li dijî qanûnên aheng û pêşketinê ne, dê
kesane sînordar bikin. Berevajî vê, kiryarên ku bi têgihîştinê
.û li gorî wijdanê têne pejirandin, baş in û azadiyê tînin

Dema ku te biryar da ku tiştê baş bikî, an jî ji kirina
tiştê xirab dûr bisekinî, û tu bi wê biryarê ve girêdayî bî û li
.gorî wê tevbigêrî, bizanibe ku para te ya azadiyê pir e

Xwedê dixwaze ku em azadiya hîlbijartinê ya ku ji me re
hatiye dayîn bikar bînin da ku li Wî bigerin û Wî bibînin, lê ew
.naxwaze Xwe li ser me ferz bike

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were çalakkirin û xwedîkirin. Bêyî wê xwestekê,
.jiyan ne nîrx û ne jî tama wê heye

Bila têgihîştina te ya giyanî rêberiya ramanên te bike û
serkeftin dê li pey te be li her derê ku tu herî

Ez dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê
xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tiştê xwe ji Xwedê re
.terxan dikim

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Li pişt vê erdê cîhanên bêdawî hene ku em ê dîsa bi wan
kesan re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her û her
.terikandine

Ev jiyana dinyayî her diguhere, xemgînî li pey xemgîniyê
tê, xeyal li ser xeyalan. Ev xeyala ku li çola hişmendiya me
xuya dibe, divê wînda bibe, û divê em xweya xwe ya rastîn ji
.bin perdeyên qelew ên madeyê şiyar bikin

Hewl nede hêviyên xwe li ser vê jiyânê ava bikî.
Garantiya te li ku ye? Tu tenê wê demê ewle yî ku xwe
.dispêrî zanîna Xwedê

Cewhera giyan wek zêrê kevînar ê di bin axê de veşartî
ye. Dema ax ji zêrê tê derxistin û bi ava hizirkirinê tê şuştin,
.ew bi paqijî û zelaliya tam ji nû ve dibiriqê

Ya Xudan, bila em bibînin ka çi baş e, ramanên saxlem
bifikirin û bi kesên xwedî exlaqê baş re hevaltiyê bikin.
Alîkariya me bike ku em li ser te bifikirin û li te bifikin, ey tu
yê ku çavkaniya hemû rastdariyê û çavkaniya hemû qeweriyê
.yî

Azadî ji qelsiyê

Baştirîn rê ji bo derbaskirina lawaziyê ew e ku meriv dev
ji fikirîna li ser wê berde; wekî din, fikra lawaziyê dê
hişmendiya we dagir bike û serdestiya xweya hundurîn bike.
Dema ku em ronahiyê bînin nav xwe, tarîti dê wînda bibe
.wekî ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî dikeve şikeftekê ku bi hezaran salan di
tariyê de hatiye pêçandin, tarîti di cih de wînda dibe. Bi
heman awayî, qelsî û xeletî wînda dibin dema ku em dihêlin
ronahiya Xwedê bikeve hişê me, û tarîtiya nezanînê nikare
.bimîne. Ev felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşxistin bê feyde ye. Çerxa jiyânê qet ranaweste, û
rojên jiyana me zû derbas dibin. Her deqeyek ku em bi
awayekî zelal difikirin û bi aqilmendî tevdigerin,
.veberhênanek serketî û sûdmend e di bextewariya me de

Gelek kes tevahiya jiyana xwe bi fikirîna li ser pere, seks
û navdariyê derbas dikin, û kêmkêmkê li ser tiştên bingehîn ên

ku aramiya hişê wan tînin û hişmendiya wan digihînin astên
.bilindtir, disekinin

Çiqas rola mirovekî biçûk be jî, eger ew bizanibe dema
xwe bi aqilmendî derbas bike û ramanên xwe ber bi rêyên
.rast ve bibe, ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

Dema ronahiya Xwedê li ser mirovekî dibiriqê, ew hest
nake ku ew hewcedarê tiştekî ye, ji ber ku kêfxweşiya ku wî
dorpêç dike hemû xewnên wî pêk tîne û di kûrahiya dilê xwe
de wî hîs dike ku ew di vê jiyanê de herî dewlemendê
.dewlemendan û herî bextewarê bextewaran e

Tunela Ronahiyê

Ew kesên ku hişmendiya wan a giyanî bi ramanên
ronakbîr, kirinên baş, hestên diloan û hizirkirina kûr şiyar
dibe, dikarin di kêliya dawîn a derketinê de bi çavê giyanî
veqetîna xwe ji laş hîs bikin. Di dema rêwîtiya xwe ya li ser
erdê de, yogî tunela çavê giyanî ya li ser sînorê di navbera
made û giyan de dibînin, û di kêliya terikandina Erdê de, ew
dikarin bikevin vê tunela ronî û ji vê dinyayê derbasî cîhana
.bêdawî ya ronahî, şahî, aştî û azadiya mutleq a Xwedê bibin

{Ronahî li ser ronahî}

Çiraya laş çav [ya giyanî] ye

Heger çavê te tenane be

Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe

{Û ronahî di tariyê de dibiriqê, û tariyê ew nizanibû}

Altruîzm ew e ku meriv xemgîniya yê din hîs bike,
nêzîkî wan bibe, bi wan re têkilî dayne, bi dilsozî hewl bide
ku di bêbextiya wan de wan teselî bike, ji kêfxweşiya wan
kêfxweş bibe û hemû hewla xwe bide ku xeyala tirs,
.hewcedarî û fikaran ji wan dûr bixe

Kesê ku xwediye giyanê altruîzmê ye, li gorî hesab û hêviyên sînorkirî tevnagere, lê têgihîştin û biryara xwe ya saxlem bikar tîne û ji bo alîkariya xwe û yên din dest bi kar dike, ji Xwedê re spas dike ji bo serkeftina ku bi dest dixe. Ger ew carek an çend caran têk biçe, ew xwe bêhêvî nabîne, lê belê bêtir biryardar dibe, hewlên xwe du qat dike û hewlê dubare dike, raman û rêyên nû vedikole, bi ronahiya aqil ve tê rêber kirin, û alîkariya Xwedê digere heta ku bigihîje .armanca xwe û bigihîje armanca xwe ya bilind

Ew kesê ku ji bo bextewarkirina yên din dixebite, ji hêla Xwedê ve bi hestek hundurîn a rehetiya psîkolojîk bextewar dibe. Ê heke ew ji bo kesên ku ew hewl dide alîkariya wan bike tiştek wî na bike, ew wê wekî windahiyek nabîne ji ber ku di berdêla wê de ew kêfa Xwedê û aramiya hişê bi dest dixe. Ew di jî da ku hez bike, bixebite, bide û tovên qencî û .aştiyê di zeviyan mirovahiye de biçîne

Kesê ku di raman û hestên xwe de ji cîhana xwe ya şexsî derbas dibe, hişmendiya xwe berfireh dike, empatiya xwe zêde dike û hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî malbata wî ye. Ew fêhm dike ku armanca hebûna wî li ser vê erdê ew e ku berî ku hewl bide yên din reform bike, xwe reform bike, ji ber ku her kesê ku xwe reform dike, bi mînak jiyanê xwe alîkariya yên din dike ku xwe reform bikin. Kirin bandorek .kûrtir û kûrtir li ser giyanên yên din dike ji gotinan

Rawestgehên kurt

:Zêdebûna dilpakîyê

Hin kes hewl didin bi ken ji pirsgirêkên xwe birevin, lê ev cure revîn wijdanek paqij, bê durûtî û xapandin hewce dike. Dema ku mirov bi xwe û yên din re bi awayekî rastgo tevdigere û bi esalet û durustî tevdigere, çavên wan zelal dibin û tîrêjek bêhempa ji wan derdikeve - tîrêjiya bê guman .a dilsoziyê

:Rastî

Hin kes bi navê rastgoyîyê gelek tiştan dibêjin, lê hûn nekarin bi her kesî re li ser her tiştî biaxivin. Dema ku hûn şîret û rêberiyê pêşkêş dikin, hin kes gotinên we şaş fam dikin û ji tiştê ku hûn dibêjin tişteke bi dest naxin; ev hewldanek berbat û hewldanek nenirxandî ye. Bêdengî di rewşên weha de zêr e, lê ev bi tu awayî nayê wê wateyê ku li .hember xeletîyê bêdeng bimînin

:Xwe-ahengî

Ahenga xwe bi rastî jî ecêb e. Piraniya mirovan dizanin ku çiqas dijwar e ku meriv bi yê din re di ahengê de be, lê gelo we qet li ser ahenga bi xwe re fikirîye? Ew pir dijwar e, lê dîsa jî mimkun e. Ger hûn xwe analîz bikin, hûn ê bibînin ku hûn bi berdewamî bi xwe re di nakokiyê de ne. Ger hûn ji xwe hez nekin, hûn ê ji kesekî din hez nekin. Û heke mirovek bi xwe re ne di ahengê de be, ew çawa dikare bi yê din re ?di ahengê de be

Ahenga xwe-xwe ji bo ahenga bi cîhanê re girîng e. Ji ber vê yekê, girîng e ku meriv xwe binirxîne û xwe hez bike, ji ber ku hûn heq dikin vê evînê. Divê mirov ji xwe hez bike ji ber ku Xwedê me afirand û potansiyela bilind da me. Hezkirina vê ezê hundirîn, vê eslê tijî taybetmendiyan baş, îlhama tevgerên bilind dide û hiş ji nepakîyê û dil ji xerabî û .kî û nefretê paqij dike

:Pîvandkirina kompasa edebî

Mirov nikare wijdanê xwe bixapîne, neheqiyê rewa bike, an jî ji encamên tevgerên xelet bireve, her çend mirov biçe gerstêrkek din jî. Encamên kiryarên mirov bi mirov re ne, û divê mirov rêya xwe rast bike û pergaleke xwe ya exlaqî rast .bike da ku derziya wê her gav ber bi aliyê rast ve nîşan bide

Hin kes di şert û mercên herî xirab de dijîn û dîsa jî bi
xwe re di ahengek mezin de ne, hinên din jî xwedî hemû
derfet û her tiştê ku hewce dikin in û dîsa jî bi xwe re di
pevçûnek domdar de ne. Ji ber vê yekê, divê mirov li benda
guhertina şert û mercan nebe. Xwe îqna bike ku tu baş î tevî
.hawîrdora xwe, ku dibe ku ji ya ku tu dixwazî cuda be

Kesê ku xwe dixê bin rehma şert û mercan, ew li benda
guhertina tiştan e, û li benda wî dê dirêj be

Tê gotin ku zilamek hejdeh zimanan dizanibû, lê ew
ewqas xizan bû ku nikaribû çirayekê bikire da ku pê bixwîne,
ji ber vê yekê ew diçû quncikekê û li bin çiraya kolanê
rûdinişt da ku bixwîne. Bi rastî, îradeyê rêbazan diafirîne,
derfetan diafirîne, hêviyê nû dike, karan pêk tîne, û xwestek
.û xewnan pêk tîne

Têkiliya rastîn bi kesên ku Xwedê nas dikin re dikare bi
rêya têkiliya kesane bi wan re, xwendina bi hizir a nivîsên
wan, an jî bi kûrahî û dostane li ser wan were kirin. Xala
girîng a ku divê were bîranîn ev e ku ew bi hişmendiya wan
.re lihevhatî ye, ku ew bi Xwedê re lihevhatî ye

Dema ku em hişmendiya xwe bi giyanên mezin ên ku ji
Xwedê hez dikin re hevrêz bikin, ev aheng hêdî hêdî jiyana
me bi awayekî pir ecêb diguherîne. Ev aheng îradeyê kole
nake, lê belê çarçoveya wê berfireh dike û hêza wê xurt dike.
Ev cudahî di navbera lihevhatina bi mirovên ku bi egoyê tijî
ne û bi tiştê ku ew dikarin bi dest bixin ve mijûl in, û
lihevhatina bi evîndarên Xwedê û mirovahiyê re ye ku
armanca wan dayîna evîna îlahî ye û şiyarkirina wê di
giyanên kesên ku bi wan re di ahengekê de ne. Magnetîzma
van kesên pîroz me bi magnetîzma îlahî re têkiliyek nêzîk
.tîne

Divê em di hişê xwe de bigirin ku her çend em hewl
didin ku pêdiviyên xwe bicîh bînin, divê em alîkariya yên din

jî bikin ku tiştên ku ew hewce ne bi dest bixin û tiştên baş ên ku di jiyanê de tên serê me bi kesên kêr bext re parve bikin. Bila em ji bîr mekin ku em beşek yekgirtî ya malbata gerdûnî .ne û em bêyî vê malbata mezin nikarin bijîn

Jiyan bê darçêker, dahêner, cotkar û yên din dê çawa ba? Bi rêya dayîn û wergirtinê, û danûstandina xizmetan, Xwedê dixwaze ku em li ser yên din bifikirin û hevxemiya wan bikin. Xeletiyê mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî bêyî ku yên din li ber çavan bigire. Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li ser bextewariya yên din jî bifikirin. Ji me nayê xwestin ku em her tiştê ku me heye ji bo xweşiya malbata gerdûnî bidin, ji ber ku ev ne mumkin e. Berevajî vê, divê em bi yên din re hevxemiyê bikin û çi ji destê me tê bikin da ku alîkariya wan bikin û barê wan sivik .bikin

Di çarçoveya jîngeha ku takekes tê de dijî de, di navbera .serkeftinê û razîbûna giyan de têkiliyek heye

Serkeftina rastîn encama tevgerên lihevhatî bi prensîbên rastdariyê ye, û ew bextewarî û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya razîbûna kesane vedihewîne. Her kesê ku vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, derûnî, exlaqî û giyanî bicîh .bîne, dê vê pênasîya serkeftinê bêtêmasî û berfireh bibîne

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de bi awayên cuda li ser serkeftinê difikirin. Carinan, hin kes wê bi dîziyê re wekhev dikin û dibêjin, "Ew dîzekî serkeftî ye!" Ev nîşan dide ku ne her serkeftin xwestî ye; serkeftina me divê zirarê nede .yên din

Şert û mercên din ên serkeftinê ew e ku em ne tenê ji bo xwe, lê divê em van avantajên bi yên din re jî parve bikin, lê .di heman demê de ahengek û encamên erênî jî werbigirin

Bidestxistina serkeftina darayî ne tenê tê wateya kêfa
tiştên ku em heq dikin; di heman demê de tê wateya
berpirsiyariya exlaqî ji bo alîkariya kesên din ku ji bo xwe
jiyanek çêtir biafirînin. Her kesê xwedî aqil dikare pere
qezenc bike, lê heke di dilê wan de evîn hebe, ew ê nikaribin
wî pereyî bi awayekî xweperest bikar bînin; di şûna wê de,
.ew ê tiştên ku hene bi yên din re parve bikin

Pere di destên mirovên çavbirçî û çavbirçî de dibe nifir,
lê ji bo kesên xwedî destên comerd û dilên diloan ew dibe
nîmet û diyariyek

Ruhên baş ruhên baş dikişînin û ber bi wan ve tên
kişandin

Divê em fêr bibin ku cîranê xwe wek xwe hez bikin û ji
bîr mekin ku em ji bo demek kurt li vê jiyanê ne, piştî wê em
diçin cîhanek din ku asta wê bi asta ramana me û bi qalîteya
kiryarên me di dema vê mayîna li ser rûyê erdê ve girêdayî
.ye

Xizmên me yên rastîn kî ne? Ji bo kesê jîr, her kes
xizmek e, û her yek "cîranek" e. Bê guman, kesê jîr dikare
ferasetê fam bike û fêm dike ku her çend roj ronahiya xwe li
ser perçeyek komir û elmasê dibiriqe jî, elmas, berevajî
komir, xwedî şiyana bêhempa ye ku ronahiyê bi rengê geş
werbigire û nîşan bide. Divê mirov li hevaltiya wan kesan
bigere ku raman û hestên wan wekî elmasê paqij in û divê
dem ji bo dîtina hevalên dilsoz veqetîne. Ew kesên ku jiyanek
paqij û rast dijîn dê hevalên ku bi paqijî û rastgoyî tene
xuyang kirin bikişînin, lê ew kesên ku bi instinktên nizm bêyî
.ferasetê dijîn dê hevalên heman celeb bikişînin

Eger hûn qîmetê didin îdeal û prensîbên bilind, çêtir e ku
hûn ji têkiliya bi kesên ku baweriya wan bi wan îdeal û
prensîban naynin û ramanan tevlihev dikin û rewşa giyanî
xirab dikin dûr bisekinin, da ku lerizînên wan asta lerizîna we

kêm nekin. Di heman demê de, kesî ji çembera evîna xwe
.dûr nexin

Herwiha divê mirov ne tenê evînê bide, lê di heman
demê de aştîyê jî çêbike, da ku li her derê ku diçe, ahengek
û aramiyê biafirîne, kesên li dora xwe bi hebûna xwe ya
dilovan teze bike. Kes naxwaze nêzîkî sikê bêhnexweş bibe -
bibore ji bo îfadeyê - her kes jê dûr dikeve. Bi heman awayî,
kesekî dilgiran, bêsebr û nîqaşkar yên din aciz û dûr dixê. Em
dixwazin mîna gulên ku diçilmisin bin ku bêhnek şîrîn
derdixin ku dil xweş dike. Werin em hewl bidin ku bêhna
aştîyê û bayê qencyê li her derê ku em diçin û li her derê ku
.em lê dijîn belav bikin

Padîşahiya Xwedê ne di nav ewran de ye an jî li cihekî
taybetî di fezayê de ye. Ew li derveyî tariyê ye ku em dibînin
dema ku em çavên xwe digirin û dema ku em meditasyon û
dua dikin, çavê giyanê ku li eniya me ye di hundurê me de
vedibe, û em ronahiyek pîroz dibînin û kêfxweşiyê hîs dikin
ku di her şaneya laş de belav dibe, û em hîs dikin ku perde
hatiye rakirin û deriyek veşartî ji bo Padîşahiya Xwedê hatiye
.vekirin

Xwedê kêfxweşîyeke herdem nûjenker e, kêfxweşîyeke
ku her tiştî vedihewîne. Divê em bi wê kêfxweşîya ku di
.hundurê me de dijî û bêdawîtiyê dorpêç dike re bibin yek

Li derveyî sînorên lerizî yên madeya tîr, hişmendiya
bêdawî û her tiştî dihawîne, ku di hemû rûmet, firehî û
bêdawîtiya xwe de ji ravekirinê wêdetir e. Ev Padîşahiya
Ezmanan e, bextewariyeke hişmend a herheyî, bêdawî û
.bêdawî

Dema ku têgihîştinên giyan berfireh dibin û ew hebûna
xwe li her derê hîs dike, wê hingê ew bi giyanê îlahî re dibe
.yek

Rûmet ji bo Bêdawîtiya Mutleq, li ser asoyê rûniştî, li
cihê ku ezman û okyanûsê digihîjin hev Û rûmet ji bo
Bêdawîtiya Bilind, li ser aştiya di hundurê me de rûniştî; bi
balkişandina ser Bêdawîtiya di hundurê me de, em dikarin
.hêza wê ya bêdawî bistînin

Zanîna ku ji xwendina pirtûkan an ji mirovan tê
bidestxistin, zanîna sînorkirî ye, lê zanîna ku rasterast ji
Xwedê tê bidestxistin hêza şehrezayiyê, şewqa teqeziyê,
.aramiya dil û aramiya giyan dide

Ya Xudan, fêrî min bike ku ez bi kûrahî dua bikim û
meditasyonê bi hesretên ji dil re tevlihev bikim û bila dilê
.min bi evîna min a paqij ji bo Te rojane paqij bibe

Rizgarbûn ji bendên karmayê

çi derûnî be çi fîzîkî be, çi hişmend be çi nehişmend be,
bandorek taybetî li ser jiyana mirovekî dike. Kiryarên berê ne
tenê yên ku bi roj, meh, an sal berê hatine kirin in, lê di
.heman demê de kiryarên ji jiyanên berê jî ne

Hûn mirî bûn, û wî we vejand; paşê wê we bimirîne,
.paşê wê we vejand, paşê hûn ê vegerin bal Wî ve

Bandorên baş û xirab ên kiryarên mirov Di jiyana wî ya
niha de, ev şop di binhiş an jî binhiş de dimînin, û bandorên
ku mirov ji enkarnasyonên berê hildigire (an jî giyanê wî
hildigire) mîna tovan di binhiş de bêçalak dimînin, li benda
şert û mercên guncaw in da ku di demek karmîk a diyarkirî
de şîn bibin û mezin bibin. Qanûna karmayê, ku tiştan
hevseng dike, çalakî û bertek, sedem û encam, çandin û
.çinîn vedihewîne

Her kes bi raman û kiryarên xwe çarenûsa xwe diyar
dike, û enerjîyên ku ew berdidin, çi bi aqilmendî çi bi bêaqilî,
bê guman wekî xala destpêkê vedigerin wan, mîna ku
çemberek bi rastbûnek bêkêmasî xwe temam dike. [Pirs ev

e] gelo divê lêgerînerê dilxwaz - li dijî îradeya xwe - bi encamên neçar ên kiryarên xwe yên berê, an jî tiştê ku jê re çarenûs tê gotin re rû bi rû bimîne? Bersiv na ye. Xwedê qanûn û evîn e, û lêgerînerê ku bi hesreta dilsoz û baweriya bêkêmasî berê xwe dide Wî, kiryarên xwe bi qanûna îlahî re li hev dike, û evîna bê şert û merc a Xwedê digere, bê guman dê bereketa îlahî werbigire ku barên giran sivik dike .û rewşan baştir dike

Xwedê me di vê dinyaya tijî xeyalan de bicih kir, û Ew êş û zehmetiyên me û ceribandîn û tengahiyên ku em dikişînin dizane. Mirov dema ku xwe di gunehê de dixeniqînin û bêhêz dibînin ku ji kûrahiya wê birevin, tariya hundirîn a nezanîna giyanî kûrtir dikin. Ji bo wan çêtir e ku hewl bidin xwe rast bikin, ji dilê rehmata îlahî alîkarî û dilovaniyê bixwazin, bi .hêviya bexşandinê ji Xwedayê diloan, diloan û bexşker

Dema ku em pêwendiya xwe ya nêzîk bi Xwedê re fêhm dikin, çi karma dikare me girêbide? Bila kes te îqna neke ku êş û zehmetiyên te encama karmaya te ne. Wekî giyanek di eslê xwe de, karmaya te tune. Berevajî vê, divê tu vê rastiyê bi pejirandina ji xwe re ku tu bi eslê jiyan, ronahî û hêzên kozmîk re yek î, fêhm bikî. Ger tu vê rastiyê fêhm bikî, ji tirsê te tiştek tune, û Xwedê dê gelek deriyan ji te re veke û gelek .derfetan bide te

Eger tu ji awayê jiyanê xwe nerehet î, awayê jiyanê xwe biguherîne û hestên xwe bi enerjiyê erênî bar bike û tu dê .bi xwe jî ferqê hîs bikî

Pêwîst nîne ku mirov li ser tiştên ku ji dest dane şîn û xemgîn bibin, an jî rewşên xwe yên nexweş bi xeletiyên ku wan di vê jiyanê de an jî di demên berê de kirine ve girêbidin, ji ber ku ev celebek paşguhkirina giyanî ye. Divê ew tevbigerin û giyayên ji baxçeyê jiyanê rakin, û wê hingê kulîlkên herî şîrîn û zindî dê vebin û fêkiyên herî xweş û .xwestî bidin. Bi kerema Wî, Xwedayê Herî Bilind

Teslîmbûna ji Xwedê re nayê wê wateyê ku em îradeya xwe ji bo baştirkirina karûbarên xwe bikar neynin û li bendê nemînin ku Xwedê rewşên me bêyî ti hewldanek ji aliyê me ve çareser bike, ji ber ku Xwedê alîkariya wan kesan dike ku .alîkariya xwe dikin

Mesele ev e ku em fêr dibin ka em çawa bigin cem Xwedê da ku îradeya me rêber bike û hewlên me yên rast pîroz bike û xurt bike. Dema ku em ji astengiya nexwestina teslîmbûnê derbas dibin, em di Xwedê de parastina ku tu kes li vê dinyayê nikare bide me dibînin, û em her weha hêzek .dibînin ku tu ceribandinek nikare ser bikeve

Her kes dikare têkiliyeke taybet bi Xwedê re ava bike, eger ew bizanibe çawa dilê xwe ji Xwedê re veke û bêriya .hebûna Wî ya îlahî bike, ku şahî û misogeriyê tîne

Dema ku mirov pêdiviyêke kûr bi Xwedê hîs dike, dizane ku bêyî Wî nikare bike, ew ê bibîne ku Xwedê bi awayekî an awayekî din bersivê dide. Lê divê ew pêşî wê hesta xurt pêş .bixin, ji ber ku bersiv bi xweber nayê

Eger em di jiyana xwe de nedin Xwedê di rêza yekem de, rewşa hişmendiya me dê bi fikar û tevlihev be, û em ê nikaribin bi awayekî mantiqî û rast bi daxwazên bêdawî yên .jiyanê re mijûl bibin

Û rêya pêşxistina wê xwestekê çi ye? Her cara ku em bi bêbextî an zehmetiyê re rû bi rû dimînin, û her cara ku em di dilê xwe de giraniyekê hîs dikin, divê em berê xwe bidin Xwedê û ji wî alîkarîyê bixwazin, bi zanîna ku her kesê ku ji Xwedê hez bike û ew wê di hiş û dilê xwe de biparêze, rewşa .wî dê baştir bibe, rewşa wî ber bi başîyê ve diguhere

Dema ku em eterê tevdigerînin û dihejin Bi duayên xwe yên ji dil û can û daxwazên xwe yên dilsoz, em ê esansa

bersiva îlahî derxînin, ku xwarin, şîfa û bextewariyê
.dihewîne

Ji bo kesên ku xwarina giyanî dixwazin, bêhêvîbûn û
têkçûnên berê ne girîng in. Ders dikarin ji wan werin girtin, û
mirov dikare dîsa biceribîne, hewlê ji destpêkê ve dubare
bike. Bi alîkariya Xwedê, serkeftin dê garantî bibe ji bo hemû
kesên ku ji ber têkçûnê bêhêvî nabin, ku biryardariya wan ji
ber trajediyan lawaz nabe, û yên ku bi baweriyek bêdawî
bawer dikin ku Xwedê piştgiriya dide wan kesên ku
berdewam dikin. Yên ku li ser rêya rast in, û ew hêvî, hêz û
geşbîniyê dide wan, heya ku ew bigihîjin armanca xwe ya
.dawîn û bigihîjin armanca jiyanê

Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên psîkolojîk ew
.vedigere ser raman û awayê fikirînê

Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e; her kesê ku
wê bi aqilmendî bikar bîne, wê dixê xizmeta xwe. Wekî din,
dibe ku wî bi elektrîkê bişewitîne. Û her weha fikirî. Ger ew
ber bi rêyên rast ve were rêve kirin, ew ji xwediyê xwe re
.bextewariyê tîne, wekî din ew ji wî re tengahiyê tîne

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne
gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina ramanê
.ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e û hişê nexweş
dijminekî daîmî ye

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên
nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediyê xwe
dizivirin. Ji ber vê yekê gotina "Xelat ji heman celebê kirinê
ye" heye. Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî dê
bibin meşale, odeyên giyan ronî bikin û komên tarîtiyê dûr
bixin, da ku ew rehetiyek kûr hîs bike, û çavên wî bi kenek

razîbûnê bibiriqin! Bila ken di çavên te de bimîne û aştî li ser
.te be

Jiyan mîna aşxaneyekê ye ku tovên ceribandin û
ceribandinên berhemdar dihejîne, da ku nanê jiyanê çêbike
Ew mîna rêyeke bizivir e, bi kulîlkên geş li her du aliyan
perperokên geş û daran bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe, lê
em kêr daran radiwestin Bila em ji dîtina wê kêfê bistînin û
şîrîniya wê tam bikin; bi rastî, em pir daran li ser lingan in Ji
bo ku em bigihîjin deverên firehtir, em difikirin ku dîmenên
xweştir ji yên ku me dîtî hene Lê gava em hêdî hêdî dûr
dikevin Li ser rêyên kulîlkdar û berhemdar, em daran dibînin
ku ji teze tarîtir in, û dû re kulîlk wînda dibin û bi wan re,
perperok û her weha fêkî, tenê ji bo ku em xwe hingê li çola
.bêber bibînin

Jiyana mirovan mîna avên deryayan e, ku tenê gava hûn
hildikişin atmosfera jorîn paqij dibin û teze dibin. Ew mîna
xewnek sibehê ye, bi temen re ronîtir dibe, ji ber ku wê
demê tişt zelaltir û zelaltir xuya dîkin. Ew mîna rêwîtiyek e ji
ber ku dîmen diguherin dema ku em dûr û dirêj diçin. Dûv re
.heman dîmen diguherin dema ku em nêzîkê wê dibin, û hwd

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake, ji ber ku ew bi jêhatîbûnê
pê re mijûl dibin û jê kêfê digirin bêyî ku destûrê bidin ku ew
wan kontrol bike û wan ji azadiya wan mehrûm bike. Mînakî,
ew ji avê kêfê digirin. Ew jê vedixwin û tê de dişon, lê ew
destûrê nadin xwe ku tê de bifetisin. Ew ji cilên ku jê hez
dikin kêfê digirin. Bêyî ku zêde pabendî formalîte û
rêûresmên ku rûberî tene hesibandin bin, ew ji xwarinê
kêfxweş dibin bêyî ku destûrê bidin bêxwarin wan bixwe, ji
ber ku zêdexwarin laş qels dike û têgihîştinan dixwe û ew ê
wê bi tevahî hilweşîne. Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyanê
.kêfê bigire lê bêyî ku hestan bi rêya binavbûnê westîne

Lihevhatina bi yên din re Ev nayê wê wateyê ku meriv di
her tiştî de bi wan re li hev bike, an jî ji bo wan îdealan feda

bike, ji ber ku ev şêwaza lihevhatinê nexwestî ye û bi rastiyê re li hev nake. Çaksaz û mirovên mezin bi gelek mirovên li dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî ew bi îdeala xwe ve girêdayî man, ji ber ku wan fêhm kir ku tiştê ku ew dikirin ev .bi tevahî rast bû

Pêşî û herî girîng, divê mirov bi Xwedê re li hev bike, paşê bi wijdanê xwe re û dû re jî bi mirovan re

Divê prensîb neyê tawîzdan û ji bo bidestxistina armancek diyarkirî nekevin nav armancên veşartî, ji ber ku .ev yek li mirovên xwedî prensîb nayê

Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike? Zîrarê nede yê din, ji ber ku ew jî tiştê natirsin. Ger ev rêbaz yê din razî neke, ji bo ku mirov di hundurê xwe de rehet be û hestek aramiya hundurîn hîs bike ku wî ji razîbûna mirovan .serbixwe bike, bes e

Hêz û xwesteka giyan di zivirîna ber bi Xwedê de jê re magnetîzma giyanî tê gotin. Û bi vê magnetîzmê giyan bereket û lerizînên nazik û hemû ezmûnên baş ên mirovan .dikişîne ber xwe. Ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê

magnetîzma giyanî. Ew hêza ku ew mirovan dikişîne û ber bi xwe ve dikişîne ye. Hevalên baş Û tiştên bingeîn û girîng Û têgihîştineke bînhişmend a tiştan. Ev hêz Ji hêza .magnetîkî ya kişandina Xwedê tê

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigire Bi aştiya xwe tijî bike

Şûşeya hestên min bigire bi dîlovaniya xwe tijî bike

Sepetê giyanê min ê vala bigire û bi fêkiyên aqilmendiya xwe tije bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, ez ê wê berdim
nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşîne, min di hebûna xwe ya tevahî
de binixumîne

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe

Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye

Li ser min, û ew ronî bû

Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir

Tu jiyan î ku laşê min diparêze

Û hişê ku îlhama ramanên min dide

Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim

Ji bo xwendina pirtûka zêrîn

Ji demên kevînar ve di hundirê min de parastî ye

Evîna te bû û hîn jî heye

Şema nedîtî ya aştiyê

Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide

Blog li ser rûpelên dilan e

Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan

Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe

Nezanî, nakokî û bêbawerî

Ji peravên erdê heta hetayê

Qelsiya me veguherîne hêzê

Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn

Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin

Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike

Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya Te de
nefetisin, û hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike. Bila
em hîs bikin ku em pir nêzîkî Te ne û tava dîlovaniya Te her
.tim li ser me dibiriqe

Ez kulîlkên ramanên xwe yê zindî û fîsîltî datînim

Di avahiya bêdengiyê de

Bêhna wê ya bêdeng distre

Û ew ji rûmeta te re distirê

Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz

Ez bedewiya hebûna te dibînim

Xewnên min ên xweş rast dibin

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqe

Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin

Ez rûmeta te dibînim, û şahiya min zêde dibe

Xwedê te bi ronîya xwe ronî bike

Û silav ji ruhê te re

Gelek daxwaz û merc hene ku dinya li ser me ferz dike û
me qane dike ku ew pir girîng in û bê wan jiyan an jî ne

mumkin e ku em bêyî wan bijîn. Lê pêdiviya bingeîn divê ew be ku em aştîya Xwedê bi dest bixin, ku çavkaniyên wî qet zuwa nabin û çavkaniya wî qet zuwa nabe, û her tiştî di .jiyanê de tam û wateyê dide

Werin em ji bîr nekin ku Xwedê cewhera hebûna me ye, û evîn pencereya ku em tê de li rûyê Wî yê bi heybet dinêrin e. Her kesê ku bixwaze hebûna îlahî hîs bike û wê hesreta bilind di raman û kirinên xwe de xwedî bike, Xwedê dê daxwaza wî qebûl bike û alîkariya wî bike ku perdeyên ku rê .li ber dîtina roniyên pêroz digirin, hilweşîne

Kesê ku bi biryar be ku li ser vê rêyê bi pêş ve biçe, tiştêk wî natirsîne û ti astengî jî wî naçe asteng heta ku .bigihêje armanca xwe û bigihêje xwesteka dilê xwe

Mor û Kevirên Ruhî

Ew kesên ku qelsiyên yên din eşkere dikin û dibin sedema şerm û kîna wan, ji aqil û biryardariya saxlem dûr in.

Divê em gunehê biçûk bibînin, ne gunehkar, ji ber ku ew birayê me yê ruhî ye, tevî tariya nezaniyê ku wî dorpêç dike.

Armanca şermezarkirinê divê şîfa be, ne pesnê xwe bidin û birîn bikin. Divê em bi birayê xwe yê gunehkar re wisa tevbigerin ku em dixwazin ger em di cîh û rewşa wî de bûna, .em bi me re reftar bikin

Kesê ku di vê dinyayê de kêmasiyên birayê xwe veşêre, Xwedê jî wê kêmasiyên wî di axretê de veşêre

Çawa ku em yên din dadbar dikin, qanûna giyanî jî bi heman astê me dadbar dike. Divê em ji yên din pir tiştan hêvî nekin, û her weha divê em her gav ji kesî encamên baş .hêvî nekin, her çend ew çêtirîn xwe bikin jî

Mirovek dikare bikeve û bikeve, lê ew ê di ewlehiyê de bimîne heya ku ew hemû hewla xwe bide da ku dîsa hilkişe ser pileyên exlaq û rastdariyê

Divê em her roj hewl bidin ku moralê nexweş ji hêla
fîzîkî, psîkolojîk, an jî giyanî ve di hawîrdora xwe de bilind
bikin, mîna ku em alîkariya xwe an jî endamên malbata xwe
.dikin

Kesê ku ji îro û pê ve hewl bide li gorî qanûnên îlahî bijî -
li şûna jiyana xweperest a kevin a ku zehmetî û bêbextiyê
tîne - dê bibîne ku her çend rola wî di jiyanê de çiqasî dilnizm
be jî, heya ku erkê xwe bi tevahî li gorî rêwerzên derhênerê
lîstika kozmîk û xwediyê hemû çarenûsên me: Xwedayê
.Teala, pêk bîne , ew roleke girîng dimîne

Dema ku em bi dilsoziya rastîn, evîna rastîn û bi
berçavgirtina hestan bi yên din re têkilî daynin, em ê bêyî
berjewendiyên kesane an hesabên xweperest hevalên baş
bînin jiyana xwe; wekî din, em ê nikaribin hevalên xwe yên
.rastîn nas bikin

Pêdivî ye ku meriv ji durûtî û sextekariyê xilas bibe, û bi
.awayekî tevbigerin ku bi zanebûn zirarê nede yên din

Divê heval neyên hêskirin, biçûkxistin, an jî
dijminatîkirin, û divê sedemek neyê dayîn ku ew hestên
nebaş li hember me biparêzin. Divê heval neyên xerabkirin,
îstismarkirin, an jî şîretên nexwestî neyên dayîn heya ku ji
wan neyê xwestin. Dema ku şîret tê xwestin, divê ew bi
dilsozî û bi diloanî, bêyî tirsê encamên neyînî, were dayîn.
.Heval bi rexneyên avaker û biratî alîkariya hev dikin

Ezmûnên dijwar ên jiyanê ne ji bo felckirina îradeya me
û têkbirina me tên, lê belê ji bo xurtkirina bîyardariya me û
xurtkirina baweriya me bi Xwedê û baweriya me bi xwe tên.
Hin kes bi xeletî bawer dikin ku ev ezmûn û dijwarî hêzên
wêranker ên neguhêrbar in, û ji ber vê yekê ew dev jê
berdidin. Hişmendiyeke saxlem ji bo aktîvkirina hêza me ya
hundurîn ji bo ku em bi bandor bi jiyanê û ceribandînan wê
.re mijûl bibin girîng e

Eger mirovek bi kesekî/ê ji xwe bihêztir re pêşbaziye neke, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku em bi wêrekî û xurtbûna derûnî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû .dimînin, em bihêztir û berxwedêrtir dibin

Hişê me beşek yekgirtî ya hişmendiya Xwedê ya her tiştî dihevine ye. Di bin pêla hişmendiya me de okyanûsa hişmendiya Wî ya bêdawî heye. Dema ku pêl ji bîr dike ku ew beşek ji okyanûsa mezintir e, ew xwe ji wê hêza okyanûsî vediqetîne. Di encamê de, hişê mirovan ji ber sînorkirinên madî qels dibe û êdî nikare xebata berhemdar û hilberîna zêde bike. Dema ku hiş toza nezanîne ji ser xwe bavêje û zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkîne, ew ê ji bo afirîneriyê û têkiliya erênî bi jiyane re bêtir bibin xwedî şiyana .afirîneriyê

Dema ku hûn bi ramanek taybetî ve girêdayî bin û bi îradeyek xurt tê de bicivin, ew raman vediguhere hêzek dînamîk. Û dema ku raman dînamîk dibe, ew dikare li gorî nexşeya nedîtî ya ku di hişê de hatiye xêzkirin, hawîrdora .rast ji bo serkeftinê biafirîne

Xelk têk diçin ji ber ku ew bêyî li ber xwe bidin, teslîmî rewşên dijwar ên jiyane dibin, li şûna ku bêyî teslîmbûnê li .ber xwe bidin

Pêdivî ye ku werzîş were kirin û îradeyê were çalak kirin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha aramiyê, dikarin bi ruhî bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin, .û ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêr bikin

Ya Xudan, bibe yekane Padîşahê ku li ser evîn û bêrîkirina min textê xwe danî

Kesên ku meditasyonê dikin hestek kûr a aştiyê dijîn, û ev aramiya hundirîn divê di nav mirovên din de jî were parastin. Tiştên ku mirov di meditasyonê de fêr dibe, divê di

çalakiyên rojane û têkiliyên bi yên din re were pratîkkirin,
.bêyî ku kes rê bide ku aramiya mirov xera bike

Dema ku hûn dixwazin adetek baş biafirînin an adetek
xirab ji holê rakin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
.mekanîzmayên adetên cûda lê ne

Ji bo avakirina adeteke baş, pêşî bêdeng rûnin û
meditasyon bikin, alîkariya îlahî bigerin. Hişê xwe li ser
navenda îradeyê, ku li eniya di navbera birûyên we de ye,
balê bikişînin û adeta ku hûn dixwazin di mejiyê xwe de
biçînin bi tundî piştrast bikin. Dema ku hûn dixwazin adetên
xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser vê navenda îradeyê û
bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku ew adet lê bicîh
bûne têne jêbirin. Bi balkişandî û îradeyê, hûn dikarin hetta
xêzên herî kûr ên adetên kevin ên bi koka xwe ve girêdayî jî
jê bibin. Bi berdewamî xwe piştrast bikin ku îradeyeke we ya
têr heye ku hûn adetên nexweş ji herêma mejiyê xwe
.derxînin

Dema herî guncaw ji bo pejirandinek wusa serê sibê ye,
.dema ku îrade û baldar hişyar in

Her tim ji xwe re piştrast bike ku tu ji hemû fermanan
azad î û rojekê tu dê bibînî ku - bi alîkariya Xwedê - te xwe ji
.wê adeta ku te dixwest ji holê rabikî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe û bihêle
Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku ew
.dikare alîkariya te bike

Gelek êş ji xem û fikaran çêdibe. Çima divê hûn êşê
bikişînin dema ku tiştê ku hûn jê ditirsin hîn neqewimiye?
Xeyal bikin ku ronahiya parastinê ya Xwedê ji her alî ve we
.dorpêç dike, û hûn ê parastina Wî ya ecêb hîs bikin

Ji ber ku piraniya fikarên me ji tirsê çêdibin, heke em
tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe azad hîs bikin û şîfa dê

tavilê be. Her şev, berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
.Xwedê bi te re ye, te diparêze û li te dinêre

Di vê drama kozmîk de, mirovên ji hemû nijadan çîroka
jiyanê li ser dikê demê dilîzin. Divê em wateya jiyanê fam
bikin bêyî ku em zêde bi rolên xwe yên demkî mijûl bibin an
.jî zêde bi wan ve mijûl bibin

Têgihîştina me ya jiyanê gelek caran xirab û nelirê ye, ji
ber ku em bi çavên xweperestiyê û asoyên sînorkirî dinêrin.
Ger me bi çavê giyanê xwe binêriya, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên giyanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên rewşî
dê winda bibin, em ê di serjimêriyê de yekîtiyê bibînin, û em
.ê bêtir bi îradeya îlahî re li hev bikin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em malbata Wî ne,
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e, û ew her gav guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
.zindî û geş e

Afirînerê me me bi dewlemendiyeke bêdawî ji evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî bexş kiriye, lê
piraniya me ev dewlemendî li ser tişteyê xerc nekiriye. Xwedê

dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya dostane de bijîn,
wekî ku li malbateke esilzade û dîlovan tê, lê çavbirçî û
hesabên xweperest di dilê me de kok girtine û di navbera me
.de nakokî çandine

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hilbijart ku
em bibin kole

Mirov ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û bihuşta
hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û nêzîkbûna Xwedê ji
xwe re wînda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare wê
.bihuştê ji nû ve bi dest bixe

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, lê ev rastî ji hişê me
reviyaye. Em ketine nav xeyala ku çarenûsa me zehmetî ye
û çarenûsa me tune kirin e. Divê em perdeya xeyalê bi
xencereya aqilmendiyê bişkînin da ku rastiya geş a li pişt wê
.bibînin

?Em kî ne û xwezaya me ya rastîn çi ye

Mirov xwedî cudahîyên eşkere ne, çi di pêkhateya wan a
psîkolojîk an hestiyarî de, çi di rolên ku ew di jîyanê de dilîzin,
çi di kar û çalakiyên ku ew dişopînin, an jî di xwestekên ku
ew hîs dikin de. Lê di bin van hemû cudahîyan de du tişt
hene ku her mirovek bê îstîsna dixwaze û pêdivî bi wan
heye. Yek ji wan azadî ji her cûre êş û xwestekê ye. Ya din jî
bextewariya bêkêmasî û mayînde ye - razîbûna bêkêmasî, ku
.tê de aşî, evîn, şehrezayî û şahî hene

Bi rastî, tiştê ku mirov hewl didin bigihîjin Xwedê ye,
gelo ew wî navî bi kar tînin an na. Aqilmend dibêjin ku Xwedê
cewhera bextewariyê û ruhê bextewariyê ye. Û mirov dê
razîbûnek bêkêmasî neceribîne heya ku mirov rasterast ji
çavkaniya kozmîk sûd wernegire. Ev xalek girîng e ji bo
.têgihîştina rewşa mirovan

?Lê mirov li tiştê ku lê digerin li ku digerin

Ew tenê di tiştên dinyayî de digerin: di milk, şert û
mercên derveyî û têkiliyên bi mirovên din re. Lê ji ber
xwezaya afirandinê, ne mimkûn e ku meriv wê di tiştêkî,
.kesekî an jî di tu şert û mercan de di vê dinyayê de bibîne

Afirandin li ser bingeha prensîba dualîteyê ye Ne
mimkûn e ku wêneyek tenê bi yek rengî hebe, ji ber ku bêyî
dijberiya wê rêyek tune ku meriv bike Bi heman awayî, ne
mimkûn e ku ti aliyekî hebûnê ji dualîteyê veqetandî hebe
Lêbelê, dema ku em daxwazên ku mirovan motive dikin
lêkolîn dikin, em dibînin ku her yek ji me tenê tiştên baş,
xweş, xweşik û erênî dixwaze, bêtî ku xwestekeke piçûk jî
hebe ku bi tiştêkî ne xweş an nexwestî re mijûl bibe Lê ev ne
.mimkûn e

Di vê dinyaya dualîst de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyan tune ye. Her du aliyên
madalyonê ji hev nayên veqetandin. Ev tê vê wateyê ku tiştê
ku em di kûrahiya xwe de dixwazin, nikare ji vê dinyayê were
.bidestxistin

Xelk digerin—erê, ew bi hemû hêza xwe digerin—lê ew
nikarin tiştê ku lê digerin bibînin, ku ev yek bêhêvîti û
bêhêvîtiyê çêdike. Ev ne tenê dibe sedema bêhêvîtiyê, lê di
heman demê de dibe sedema hêrseke mezin û hêrseke
dijwar, û di encamê de jî dibe sedema kiryarên tundûtûjîyê.
Ev hemû diqewime ji ber ku ew li tiştê ku lê digerin li cîhê
rast nagerin, û di encamê de, ew tiştê ku dilê wan dixwaze
.nabînin

Mirovên di serdema me de zêde tiştêkî li ser wate û
armanca jiyanê nizanin, û ji ber vê yekê ew ji tevlihevî û
.şaşbûnê dikişînin

Bi xwezayî, mirov hebûnên bi armanc in. Ger di jiyanê
de armancek wan tune be, û heke hiş, enerjî, îrade û hestên
wan bi awayekî erênî û avaker neyên rêvebirin, ew ê berê

xwe bidin rêyên wêranker ên wekî îstismara alkol û madeyên
hişber, serî li tundûtûjiyê bidin û hwd. Armanca dawîn a
jiyanê naskirina Xwedê ye û li ser kesan erk e ku rol û
çalakiyên xwe yên derveyî bi rêya kiryarên rast, perspektîfên
saxlem, helwestên erênî û kanalîzasyona sûdmend a hestên
.xwe li hev bikin

Ev her du aliyên xwezaya me - aliyê hundirîn an giyanî û
aliyê derve - heke bi awayekî rast werin fêmkirin ne nakok
in. Berevajî vê, ew piştgiriya didin hev û ji me re dibin alîkar
ku em şîyan û potansiyela xwe ya fîzîkî, psîkolojîk, hestiyarî û
.giyanî pêşve bibin û baştir bikin

Xelk di valahiyek mezin de dijîn, bê teşwîqên rewşenbîrî
an psîkolojîk. Ew ji ber nebûna armanc û nebûna her tiştê ku
dikare nîrx û wateyê bide jiyanê wan, bêzar dibin. Mirovek
asayî dikare wekî ku ji hêla psîkolojîk û derûnî ve saxlem be
?tevbigerê û bixebite, lê gelo ew bextewar e

Armanca sereke ya jiyanê ew e ku em bizanin em kî ne
û xwezaya me ya rastîn çi ye. Ger em bala xwe bidin aliyên
kûrtir ên jiyanê ku ew heq dîkin, em ê bê guman bextewariyê
hîs bikin, ji ber ku bextewariya mirovan bi girêdana bi xweya
giyanî ve girêdayî ye, ku bêtir wê mirov ne hebûn û ne jî
.hebûna xwe heye

Tirsa ji têkçûn an nexweşiyê bi ramana berdewam a li
ser wê tê xwedîkirin heta ku fikra têkçûnê ji hişê hişmend
ber bi binhiş ve diçe û di dawiyê de digihîje hişmendiya
bilindtir. Piştî, tirs, ku di binhiş û hişmendiya bilind de cih
digire, dest bi zêdebûn û mezinbûnê dike heta ku hişê
hişmend bi giyayên tirsê tijî dike ku ne ewqas bi hêsanî têne
rakirin wekî ramana destpêkê dema ku ew şîn dibe. Ev
giyayên zirardar di dawiyê de fêkiyên jehrîn û kujer didin. Bi
şensî, rehên wê dikarin ji hundur ve werin rakirin bi
balkişandina xurt li ser wêrekiyê û çandina hişmendiya

baweriya mutleq bi Xwedê û ku ew dikare alîkariya kesên ku
.dixwazin alîkariya xwe bikin û wan ji zirarê biparêzin

Carekê, baloneke biçûk li ser rûyê deryayê diherikî û ji
bahoz û birûskê ditirsiya, dema ku wê dengê bihîst ku bi
"?çirpekî jê re digot: "Baloyeke jiyanê ya biçûk, çi bi te hatiye

Ma tu nizanî ku tu beşek ji okyanûsa jiyanê yî? Balonê
.biçûk li dora xwe nihêrî û ev rastî fêm kir

Hişmendiya mirovan mîna bilbilekî biçûk li ser rûyê
deryaya hişmendiya kozmîk diherike, difikire ku ew bilbilekî
demkî ye, ji tîrsa nexweşî, xizanî û mirinê dilerize Ey bilbil,
ma tu ji okyanûsê ditirsî? Li dora xwe binêre û bi baldarî
temaşê bike. Perspektîfa xwe ji derdora xwe ya nêzîk
biguhezîne cîhana bêdawî ya Xwedê. Kûrtir bikole,
têgihîştina xwe berfireh bike, da ku tu bizanibî û piştrast bî
ku tu bi deryaya Wî ya fireh re yek î, û ku Xwedê bi te re ye.
.Ew te diparêze, ew te piştgirî dike, niha û her û her

Xwe dûrxistina ji defik û keftelan

Her gava ku hûn di dilê xwe de xwestekek xurt hîs dikin
ku we teşwîq dike ku hûn wê bicîh bînin, têgihîştinê bikar
bînin û ji xwe bipirsin, "Ma ev xwestekek baş e ku dikare
were bicîhanîn, an xwestekek xirab e ku divê neyê
rêzgirtin?" Xwestekên madî yên nesax bi dayîna hêviyên
derewîn û bextewariya xeyalî adetên me yên xirab teşwîq
dikin. Di rewşên weha de, divê hêza têgihîştinê were bikar
anîn da ku rastiyê eşkere bike. Adetên xirab di dawiyê de
dibin sedema bêbextiyê. Dema ku xwezaya wan a rastîn
eşkere dibe, ew bêhêz dibin ku mirovek di nav dafikên êş û
.xefikên bêbextiyê de bixin

Çîrok û raman

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
.min bi te, ey Xudan, xurt û bê şik û guman dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li cihên herî qerebalix dibiriqê, ez ê tîrêjên
evîna îlahî di hemû warên jiyan û çalakiyên rojane yên xwe
.de bibînim

Xwedayê min, min pêroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pêroz

Çîroka geyikê miskê

Misk madeyek hêja ye bi bîhnek bihêz, ku di navika
.giyayên misk de tê dîtin ku li Hîmalayayê dijîn

Dema ku hirç digihîje temenekî diyarkirî, miskê balkêş
dest pê dike ku bi dizî ji navika wê derkeve, û hirç ji ber wê
bîhnxweşiya balkêş aciz dibe û dest bi reqsê dike û li
.çavkaniya wê bîhnxweşiya xweş digere

Ji cihekî bo cihekî din diçe, di navbera keviran û di bin
daran de bêhn dike, li her derê li çavkaniya wê bêhna balkêş
.digere

Di dawiyê de, dema ku peyvan winda dike û nikaribe
tiştê ku bi hesret û coş lê digere bibîne, ew hêrs dibe, bêtir
.aciz û dilgiran dibe

Di hewldana dawî de ji bo gihîştina çavkaniya miskê, ew
ji zinaranên bilind ên kevirî diavêje geliyê kûr da ku bi
çarenûsa xwe re rû bi rû bimîne û bimire, di wê gavê de
nêçîrvan dikarin wê bigirin û kîsika miskê an jî rijênê jê
.derxînin

:Di vî warî de, yek ji şairên ronakbîr tişteki wiha xwend

!Ey hirçê misk, ehmeq

?Çima tu êş dikişînî? Çima tu bêxew î

Ev misk peyda dibe

!Bi kîsika zikê xwe, ey bêaqil

Tewra ku bi pozê xwe jî dest lê bidî

Ji te bêhna veşartî tê

Te tiştê ku te hêvî dikir dê bi ser ketiba

Û te bêyî xerckirinê jiyan kir

Ma hûn nafikirin, hevalên min, ku piraniya mirovan mîna
hirçên misk tevdigerin? Ew her tim û her û her li derveyî xwe
.li bextewariyê digerin

Belê, ew di lîstikê de li bextewariyê digerin û xwe di nav
xwestek û hewesên xwe de dihêlin. Ew li ser rêyên şemitok
ên dewlemendiyê hildikişin heta ku di dawiyê de ji zinaran
hêviyên mezin ber bi zinaranên bêhêvîbûn û têkçûnê ve
diqelibin dema ku ew nikarin bextewariya rastîn a ku di
.kûrahiya giyanên xwe de hatî hilanîn bibînin

Eger em ramanên xwe ber bi hundir ve bidin û kûr
bifikirin, em ê di aramiya giyan de çavkaniya bextewariya
.rastîn û mayînde ya ku em lê digerin bibînin

Divê em mîna geyik û misk nebin, ku di lêgerîna
bextewariyê de li cihên xelet winda bibin. Berevajî vê, divê
em hişyar bin û hewl bidin ku bextewariyê di hundurê xwe
.de bibînin, ne li derveyî xwe

Çîroka Bişkokê

Carekê zilamek hat ba min û got ku ew ji nexweşiyê
:dil a kronîk dikişîne, û got

Min gelek tişt ceribandin, lê ez nikarim ji dilşikestinê"

"xilas bibim

Piştî ku min bi aramî fikirî, min jê xwest ku ji min re
:maqes bîne. Wî bi lerizîn li min nihêrî û got

"?Ma hûn dixwazin dilê min vekin, efendim"

Min kenîya û min bersiv da, "Ez bijîşk nînim. Gelo te qet
"!?bihîstiye ku kesek ji bo emeliyatê maqes bikar bîne

Di dawiyê de, wî bi neçarî maqes anî, ji ber vê yekê min
yek ji bişkokên kincê wî jê kir û jê re got ku bişkokek din li
şûna wê nedin, û destê xwe nede ser cihê ku bişkok
wenda bû. Min jê re jî got ku piştî du hefteyan vegere cem
.min, û min hêvî dikir ku ew di wê demê de baş bibe

Zilam kenîya û got, "Ez ê tiştê ku te xwest bikim ji ber
ku ez ji te bawer dikim, lê ez difikirim ku ew dermanê herî
"!ecêb e ku heta niha ji min re hatiye nivîsandin

:Du hefte şûnda ew bi matmayî bazda û got

Pisporan ji min re piştrast kirin ku ez ji nexweşîya dil"
"?sax bûme. Ji bo Xwedê, te çî kir? Te cin ji bişkokekê derxist

Min bi kenekî bersiv da: "Belê! Destê te her tim bi
"bişkokê dilîst, û bişkok jî li gorî dil bû

Ew bişkok ew cin bû ku dibû sedema êşa dilê te, ji ber
vê yekê min bişkok birî û ji te re got ku tu wê neguherînî û
destê xwe nede ser dilê xwe. Bi vî awayî, dilê te ji zextê xilas
!bû û dev ji êşa te berda

Her tişt bi lez dimeşe, û mirov bi gelek tiştan mijûl in. Bê
guman, çêtir e ku meriv ji xêr û bereketên cîhanê sîd
werbigire ji ya ku dem winda bike, bihêle ku demsal ji te
derbas bibe û destên vala biqede. Lê tiştê ku divê mirov
berhev bike berhema herî dewlemend a jîyanê ye: nêzîkbûna
Xwedê û nasîna Wî. Tenê rêya gihîştina bextewariya rastîn
ew e ku meriv di vê dinyayê de tiştek bi dest bixe û her
.weha serkeftina giyanî jî bi dest bixe

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, berî ku pêşî li ser Xwedê
bifikirin û hiş û laşên xwe bi enerjiya pêroz a îlahî bar nekin,
.dest bi erkên xwe yên rojane nakin

Daxwazên gelek ên cîhanê dikarin kesên ku li armancên
xwe yên giyanî digerin dûr bixin û wan ji rêya wan a bijartî
dûr bixin. Lê ew kesên ku xwedî biryardariyeke bê şik û
guman in, nahêlin tiştek wan ji rê derxe; ew bêyî ku şert û
.mercên dijwar an neyînî hebin, bi biryardarî berdewam dikin

Çi dibe bila bibe, ew ê hesreta dilên me têr neke, yên ku
ji hemû xezîneyên û dewlemendiyên cîhanê bêtir aramtir,
.girîngtir û biqîmettir dixwazin

Dema mirovek dimire - bila hûn dirêj bijîn - tu hêzek li
ser rûyê erdê nikare tiştekî ji bo wan bike. Piştî ku em ji vê
dinyayê derkevin, kî dikare alîkariya me bike? Xwedê Ji ber
vê yekê, divê em her gav ji bîr mekin ku ev dinya tenê
rawestgehek demkî ye di rêwîtiya me de ber bi mala me ya
bihuştê ve, ku em ê li wir her û her di hebûna Xwedayê herî
.dilovan de bijîn

Dewlemendiya zêde tenduristî, aştî û bandorbûnê
garantî nake, lê bidestxistina aştî û bandorbûnê dê di astên
.giyanî û madî de bibe sedema serkeftinek hevseng

Piraniya mirovan tenê ji bo bidestxistina serkeftina madî
karîgeriya derûnî pêş dixin. Lê gava ku mirov bibe serwerê
xwe û hêzên xwe yên psîkolojîk birêve bibe û li gorî plana
îlahî tevbigere, jiyana wî dê pêroz be, û ew ê dema ku li ser
vê erdê ye, nektara ruh tam bike. Ew êdî dîlê adet û
xwestekan nabe, lê hişmendiya wî dê veguhere dilê hebûna
îlahî, û ew ê li wir bijî û ji kêfên nûvekirî kêfê bistîne ku
.nayên wesfkirin

Laş dermanxaneyê herî mezin e

Lêkolînerên bijîşkî keşf kirine ku dema em kêfxweşiyêke zêde dijîn, laş dermanên dijî-depresyonê û madeyên din ên kêmkirina stresê hildiberîne ku bi qasî yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bihêz û bibandor in. Laş dermanxaneyê herî mezin a li ser Erdê ye, ku dikare tiştê rast di wextê rast de hilberîne dema ku em bi hevsengiya giyanî ya ku Xwedê .di hundurê me de daniye re lihevhatî ne

Ne hemû stres zirardar e; stres enerjiya girîng a ku di laşê me de diherike şiyar dike û çalakî û tevgerê teşwîq dike. .Lêkolînan nîşan daye ku rêjeyek maqûl a stresê sûdmend e

Lê pirsgirêk wê demê derdikeve holê ku stres ji asteke saxlem derbas dibe

Her yek ji me sînorek kesane ji bo stresê heye, û dema ku ew sînor derbas dibe, em ji ya ku divê bêtir dikevin stresê, û dibe ku em hay ji vê yekê nebin heya ku pirsgirêk di laş, .hest û hişê xwe de dest pê nekin

Jiyan bi Xwedê re şahî û bextewarî ye, lê bêyî Xwedê fikar, alozî, zehmetî û heta karesat jî hene. Ji ber vê yekê em çawa dikarin di jiyanêke ku bi karesat û trajediyan serdest e de aştî û aramiyê bibînin û hinek bextewariyê bînin vê ?dinyayê

Şertê yekem ew e ku dema em di bin bandora wan de .ne, em ji zextên jiyanê haydar bin

Xwedê Hîj û Zana ye, û wî laşên me bi nîşanên wekî rehetî, nerehetî, aramî û fikaran xelat kiriye, û divê em bala xwe bidin van nîşanan. Di laşên me de jîrektiyek îlahî heye ku hewl dide tiştêkî ji me re bêje, û divê em di demên stresê an bêhnvedanê de guh bidin van peyaman. Dema ku hûn xwe stresdar hîs dikin, hişê xwe bidin ser beşa laşê xwe ya ku stresê dijî, dûv re bêhnek kûr bistînin û di heman demê de, wê beşê bi nermî teng bikin heta ku ew bihejîne. Dûv re

rehet bibin û tansiyonê berdin. Ev ê bibe alîkar ku
hevsengiya enerjîk û girîng di laş de were parastin û wê ji
.bandorên zirardar ên stresê biparêze

Em dikarin stresa hestyarî bi rêya nefesgirtinê jî birêve
bibin. Dema ku hûn tirs an jî hestek din a zirardar hîs dikin,
çend caran hêdî hêdî, kûr û bi rîtmîkî nefes bigirin û derxin,
bihêlin ku laşê we bi her nefesgirtinê re rihet bibe. Ev ê bibe
alîkar ku lêdana dil a bilez hêdî bibe, gera xwînê ya normal
vegerîne, herikîna enerjîya girîng bi rêya demarên we
hêsanî bike, û alîkariya aramkirina hişê we û zelalkirina
.ramanên we bike

Jiyan rewşek awarte nîne; ew îfadeyek xwedayî ya
xweşik e, û divê em jê kêfê bistînin. Werin em ji bîr mekin ku
ken hêzek e; heke em wê bikar neynin, em aliyekî girîng ê
.jiyanê winda dikin

Mirov giyanên xwedî hest û hestan in, û laşek wan heye
ku ew wek cil û berg an kincê derve li xwe dikin. Lê heya ku
em tenê li ser asta laş û hestan bijîn, em ê di bin bandora
.neyînî ya stres û tengzariyê de bimînin

Dema ku em bi xwezaya xwe ya bingeşîn, ku ruh e, re di
ahengekê de ne, kêfa ruh diherike dil û vediguhere evînê.
Hestkirina vê evînê, ku bi aramî û aramiya giyan ve girêdayî
ye, û di bin bandora wê ya ahengek de tevgerîn û têkilîdanîn,
rêya herî guncaw e ku meriv bi awayekî xwezayî di cîhanek
tijî alozî û nakokîyan de bijî. Ahengek bi vê kêfê re çareserîya
.pirsgirêkên jiyanê ye

Têbînî: Derbarê vê gotinê de: "Laş dermanek
antîdepresan û madeyên din ên ku stres û tengzariyê kêmtir
dikin hildiberîne, ku ji yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine
nivîsandin ne kêmtir bi bandor û bihêz in," ev ne şîret e ku
bêyî şîret û reçeteyên bijîşkî were kirin, ji ber vê yekê pêdivî
.bi zelalkirinê heye

Hevkêşeyên magnetîkî

Kesek bi hebûneke xurt û meylên xerab + kesekî
dilovan lê bi îradeya qels = magnetîzma xerab li ser
dilovaniyê serdest e

Kesekî bi niyeta lawaz û meylên xerab + kesekî bi niyeta
xurt û meylên baş = magnetîzma baş li ser ya xerab
serdikeve

Magnetîzma giyanî ya qels + biyomagnetîzma xerab =
magnetîzma xerab a bihêz

Hêza exlaqî ya bihêz + hêza exlaqî ya qels = hêza
exlaqî ya mezintir

Kesekî hêrs û tundûtîj + kesekî nerm û dilovan =
eleqeya hêrsê li ser nermiyê serdest e

Mîzaha bihêz, hevseng û aram + mîzaha ku carinan ber
bi nerazîbûnê ve diçe = mîzaha aramiyê serdest e

Têkçûna kronîk a kokdar + têkçûna kêmtir kokdar =
magnetîzma têkçûna bihêz

Serkeftina erênî ya bihêz + serkeftina erênî ya kêmtir =
serkeftina zêdetir

Lerizîna têkçûna bihêz + lerizîna serkeftina bihêz = yan
magnetîzma têkçûna bihêz yan jî magnetîzma serkeftina
bihêz, li gorî jîngeh û şert û mercan

Hişek bihêz û saxlem + nezaniyeke temam = an jîrbûn û
jêhatîbûn an jî nezanî û ehmeqî

Hêza giyanî ya berbiçav + hêza pratîkî ya berbiçav =
Magnetîzma giyanî - hêzek pratîkî ya bi rastî berbiçav

Eger mirov bikaribana gelek hebûnên gerstêrkî di etera
li dora xwe de bibînin, dibe ku hin ji wan hewl bidin ku

hezkiriyên xwe yên mirî bibînin. Xwedê çavên min ên giyanî vekirine, û ez gelek ji wan giyanan dibînim ku cîhana dinyayî terikandine. Bi kûr balkişandina ser çavê giyanî (navenda eniyê), mirov dikare bi dîtina hundurîn cîhana geş a ku ji hêla hemî giyanên baş ve tê de dijîn, yên ku hilkişiyane asta .eterîk ber bi hebûna Xwedayê Herî Dilovan ve, bibîne

Di mirovan de, dil wekî wergirek bêtêl û çavê giyanî wekî veguhezkar tevdigere. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, heke hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn dikarin hebûna wan kesên ku ji we re ezîz in hîs bikin ku niha di laşên eterî de dijîn, ji aştî û ewlehiya Xwedê kêfxweş dibin û ji azadiya xwe ji astengiyên laş kêfxweş dibin, ji ber vê yekê hûn di aştîya wan de .rehetiyê dibînin û dilê we ji wan re aram dibe

Dema ku ez navê Xwedê tînim ziman, tevahiya hebûna min di şahiyêke bilind de dihele. Lê ev rewş tenê piştî hewldaneke mezin hat serê min. Di destpêkê de, ez ne ji hesretê bûm, ji ber ku hişê min wê demê bêserûber bû. Lê niha, gava ku ez raman û hişmendiya xwe li ser navenda giyanî - valahiya di navbera birûyan de - disekinin, hemî raman winda dibin, bêhnvedan bi xwe radiweste, dil lêdanê radiweste, aloziya hişê kêmbûnê dibe, û rewşên hebûnê li ser giyan dadikevin, da ku ez ekstaza giyanî biceribînim û di .bextewariya îlahî de dipêçim

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a veşartî ya îlahî ye. Rêberiya min bike ku ez di hundirê xwe .de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin bibînim

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmêke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û .tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndarê Herî Mezin, Tu jiyan î Tu armanc û xeyalên

min î

* * *

Gulek geş di baxçeyê xwe yê bihuştî de ji min re çêke,
an jî morîkek geş di gerdembenda evîna xwe ya geş de çêke,
an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê xwe
.de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê
.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi têlên hevrîşimî
yên bîranînên şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de
ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin "fermanên îlahî"
nînin. Ev karesat ji raman û kirinên mirovan derdikevin. Li
her cihê ku hevsengiya nazik a cîhanê ya qencî û xerabiyê ji
ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ji ber niyetên xerab
û kiryarên xelet ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos serdest
.dibe û hilweşînek berfireh çêdibe

* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiya baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyên wan

* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji

bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştiyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

* * *

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
.dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiye de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşiyê mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna

Îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Divê mirov hemû şîyanên hişî yên ku Xwedê daye wî/wê
ji bo pey tiştên demkî terxan neke, da ku xwe di labîrenta
materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînor û astengiyên
nehewce çêneke. Berevajî vê, divê ew hêza xwe ya hişî bikar
bîne da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixe û hewl bide ku
şîyanên xwe yên exlaqî pêş bixe da ku di navbera rast û
xelet, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev
.cuda bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yên subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fîsiltîşên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e ku
mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin xerc neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yên qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyanê ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]
bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşîyan dubare dike û hevokên bilind

vedibêje, û yê din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînîn,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e
* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye
* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike
* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye
* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim, ya
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pêroz bibînim ku di cih de
.başî û şîfayê dide
* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîştina dengê
te yê pêroz dikim. Dengên dijwar û erdî yê ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk
* * *

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê
diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê
bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yê jiyane
de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di

saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û
stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdê û
.demkî re derbas dibin

Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê şiyar
bike û ruhê xwe şiyar bike

* * *

Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnê ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserîya rewşê bawer neke û hewl
bide ku bi hiş û bawerîya xwe bikeve tiştê ku li pişt perdeyê
ye, dê derî ji bo wî vebe ku [ji hêla her destê bawermend ve
.lê hatiye xistin]

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û stresdar de piştgiriya bide wî, eger ew bi
.hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide wî

* * *

Eger hestên me hemû rastiya bigihînan me, em ê Erdê
wek çemên elektronan bibînin, û em ê her perçeyek tozê
.wek girseyek ronahiyê ya gerok bibînin

* * *

Ew kesên ku bi têgihîştina xwe ji madeyê ber bi ruh ve
.diçin, xwezaya xeyalê fam dikin û cewhera rastiya dizanin

* * *

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikişîne, divê ew xwe îqna bike
ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li
.cem Wî digerin biparêze

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê
guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar
bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî
.bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: "Tu
kesî ji çerxa evîna xwe dûr nexê, her kesî di dilê xwe de
".bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirînen sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez ê ne bi rexneyên tal û derewîn, ne jî bi pesn û
pesindayînen zêde aciz bibim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ey Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek e
ku ji her evîna mirovan bi mîlyonan caran derbas dibe -
evînek ku hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî
.û razîbûnê tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnen din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha

wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e, û ew
.qet ji bo demekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyanê paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Azadbûn ji fermanên adetên xirab û şehwetên nexweş
bextewariyek pir mezintir tîne ji serkeftina madî
Serkeftina edebî bextewariyeke psîkolojîk tîne ku şert û
mercên derveyî nikarin ji te bistînin

* * *

Tu dikarî hemû dema xwe ji bo berhevkirina pereyan
xerc bikî, lê ew pere aramiya mayînde û ewlehiya ku tu lê
digerî nade te. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne te, ji
ber ku bextewarî û aramî di hişê te de ne, ne di tiştan de bi

.xwe

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datîni hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin ti
erkên xwe bi cih bînin. Ev erkê me yê herî mezin li hember

.Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan. Di destpêkê de, her kevneşopiyek xwedî
mafdariyek bû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast
e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, neaqilane
ye ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em bizanin
ka çi rast e û bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê
.bîne me û dûv re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştiya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanînê bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tişteki nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tişteki din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser
luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştekî kêr nebi
.û ji tiştekî bêpar nemîni

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştekî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuştî min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî yên dinyayî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê
kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min
hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min
.ji min mehrûm bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di

nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir in. Lê jîholêrakirina van kêzikên ne lûtkeya serkeftinê ye, ji ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene, wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku .xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê din jî tavi lê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî .û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn dewlemendiye bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgerêkan bibînin, dilovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi kîn û

nefretê re rû bi rû bimînin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jiyane de
.nikare we bi rastî tê bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyane wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên heja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyane de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û

hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi awayekî xweştir û ewletir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

* * *

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda dikin

bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da ku
.bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çî pêşkêşî wan dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezayiyê di baxçeyên aştiyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşiyên dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe, ango ezmûnên xwe yên giyanî û
zanîna xwe ya bilind, bi alîkariya wan a bidestxistina zanîna
.pîroz, bi yên din re parve nekin

* * *

Ji ber vê sedemê, ew kesên ku digihîjin wan qonaxan û
digihîjin wan rewşan, dixwazin têgihîştinê bidin kesên ku
pêdivî bi wê hene. Ger hûn dixwazin serkeftinek rastîn bi
dest bixin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe ya kesane, lê di
.heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hîlbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe
re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin
aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û
zîrarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî
serketî werin hesabandin heya ku hezkiriyên wan jî ji
.serkeftina wan sûd wernegirin

* * *

Bi heman awayî, bidestxistina serkeftina madî ne tenê
mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê
di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li
hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û
.mercên xwe yên madî û jiyanê

* * *

Ez li pişt dîwarên wîjdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêr dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din

* * *

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

* * *

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,
rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiya ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di fezaya ku xuya dike vala û vala ye, girêdanek kozmîk
û jiyanek herheyî heye ku me bi hemû tiştên zindî û bêcan
ên di gerdûnê de dike yek, pêlek jiyanek mezin di her tiştî
.re diherike

* * *

Bêdawî mala me ya rastîn û cihê mayînde yê me ye, û
hebûna me di van laşan de hebûnek demkî ye, mîna
.bêhnvedanek kurt ji bo karwanek ku li çolê rêwîtiyê dike

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku
dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mîr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, beşdarbûna di lêkolîneke kûr de û
dûrketina ji xweperestiyê de mezin bûne dizanin. Lê
encamên ku wan bi dest xistin û destkeftiyên ku wan bi dest
.xistin ji hewldana ku wan xerc kir pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hilbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - tene berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî eş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê
hilnabijêre. Nezanî koka eşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe heye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe û
.nebatan baş û sûdmend ji holê radike

* * *

Nezanî divê bi îradeyeke bê şik û biryardariyeke bêdawî
were derbaskirin. Divê axa hiş bi baldariyeke baldar [li ser
erênî] were çandin, û tovên baş bi ava baweriyê werin
avdan. Dema ku tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê
qenciye dê mezin bibe û li ser giya û nebatan bi ser bikeve, ji
.ber ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûna rastîn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din
li te bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniya te bi
azadî, bê hêvî an daxwaz, bê pere bîn dayîn. Hêvî tenê
bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Her çiqas mirov ji bo xwe-
pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov di nav keleha fezîlet û
.xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
girîng dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya tevahî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
her tim xwe nû dike û afirîneriya wê qet xilas nabe, û bi rêya
.te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

* * *

Kesek ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve
kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mejiyê
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dûmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe

* * *

Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin

* * *

Her kesê ku lawaziya yê din eşkere dike û wan şerm û
.kîn dike, ew ji aqil û biryardana saxlem dûr e

* * *

Gotinên ji bo hemû dem û cihan

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne,
bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi
.tu awayekî din nayê ceribandin

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te
teqiyên, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta
ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz
qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên
bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna
.te ya herheyî de heliya

Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê
aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek
.hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi afirandina
modeleke derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her
rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger
tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya
hebûna te dê li gorî wê ramanê be, û kiryarên te jî dê li gorî
.wê bin

Dema ku hûn destê xwe bidin dilê îlahî, tengahiyên we
dê wînda bibin, evîn dê dilê we tijî bike, û ezmûnên giyanî
yên ecêb dê mîna kaniyên paqij di baxçeyên hişê we de
.bireqisin

Gelek ewr hewl didin te veşêrin û ji min veşêrin, lê di
nav şilbûna hêstirên bêrîkirinê de, navê te yê pîroz ji min re
xuya dibe ku bi tîpên zêrîn ên geş ji pişt hemû perde û pêçan
.dibiriqe

Paqijiya wijdanê tê wateya şefafbûn û zelalbûna bi
rastiyê re mijûlbûnê

Pêdiviyên bingeîn û tiştên ku hin kes wekî "pêdivî"
dibînin hene ku di rastiyê de nehewce û zêde ne. Divê jiyan
bi balkişandina ser pêdiviyên bingeîn û jîholêrakirina luksên
.nehewce were hêsankirin

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar
.û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye
Dema du kes, tevî cudahîyên xwe, bi aheng û
lihevhatinekê dimeşin, ew bi yek armancê ve têne yek kirin:
ku di evîna paqij û dilsozîya dualî de aştî û aramîya giyan
bibînin û li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndarê xwe li kêfê
negere, wê demê, di baxçeyê altruîzmê de, kulîlkên
bîhnxweş ên dostaniyê vedibin û bîhna xwe ya şîrîn belav
.dikin

Cîhan hişê me bi awayekî cuda perwerde dike, me bi
gelek tiştan re hîn dike ku em dest pê dikin ku bifikirin ku
bextewarî bêyî wan ne mimkun e. Lê jiyan, û bi taybetî jî
jiyana zarokan, divê were hêsankirin; wekî din, jiyan dê wan
.bi rêya dilşikestinên tal fêr bike

Rastî ji raman an xeyalê rasttir û realîsttir e, lê tiştê ku
.em difikirin an xeyal dikin carinan dibe ku rast be
Xeyal di pêvajoya ramana afirîner de hêmanek girîng e.
Lêbelê, divê xeyal bigihîje û veguhere baweriyek xurt, û ev
.bêyî îradeyek bihêz ne mumkin e

Eger tu tiştêkî bi hemû îradeya xwe xeyal bikî, xeyala te
dê veguhere baweriyeke şexsî, û dema ku tu bikaribî wê
baweriyê biparêzî
Tevî hemî nerînên dijber, baweriya we dê di rastiyê de
pêk were

Divê mirov fêr bibe ku li ser xwe bisekine, piştgirî jî hêla
.fezîlet û nirxa xwe ve were dayîn

Şadiya giyanî şadiyeke nûbûyî ye û di wan kesên ku li
ser Xwedê kûr difikirin de her ku diçe zêdetir xuya dibe. Ew
şadiyeke ku di dayîna biryarên rast û kirina tiştên rast de
dibe alîkar, û gava ku ew were dîtin, xwestek û hewesên ne

tendurist winda dibin ji ber ku ew li gorî şadiya giyanî
.balkêşiya xwe winda dikin

Afirînerê me yê Herî Zêde jiyan, hêz û şehrezayî daye
me, û erkê me ye ku em bala xwe bidin wî û dilên xwe bi
evîn, spasdarî û naskirina diloanî û diloaniya Wî ber bi wî
.ve bilind bikin

Ey Xwedê, alîkariya min bike ku ez agirê hêrsê vênexim,
da ku ez bi agirê kîn û nefretê waheyên kesk ên aştiyê yên di
hundirê xwe û yên din de bişewitînim. Alîkariya min bike ku
.ez agirê hêrsê bi barana herdemî ya evîna xwe vemirînim
Bila gola nermî û aramiya min aram û bêliv bimîne, ji
bahozên nerazîbûnê yên ku ji bilî bêbextiyê tiştêkî din
.naynin, netirse

Kirina kiryarên ku ji ber hesta erkê hatine motîve kirin,
an jî fedakirina xwestekên kesane di xizmet û evîna kesekî
.din de, ji kirina van kirinan ji ber tirsê pir çêtir e
Tewra dema ku mirov dev ji bînpêkirina qanûnên îlahî
berde jî, divê ew ji ber hezkirina Xwedê vê yekê bike, ne ji
.ber tirsê cezayê Wî

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe, bila ew ji
.Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike
Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser
.Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Dibe ku di destpêkê de meşa li ser rêyên exlaqê dijwar
be, lê ew rêyên pîroz in ku ber bi aramiya hişê û bextewariya
.rastîn ve diçin

Bila rûmeta Xwedê li ser her quncikekî jiyana me
bibiriqe, bila evîna Wî di dilê me de bimîne, û bila ronahiya
Wî hişmendiya me tijî bike

Ey evîndarê min ê îlahî, kulîlk vedibin û demsal
diguherin, û hemû qala te dikin. Heyva tijî taybetmendiye
kenê te eşkere dike, û roj çira te ya ezmanî hildigire. Ez di
deryayeke hêstiran de avjeniyê dikim, tijî hesreta te me. Di
pelên daran û damarên mirovahiyê de jiyan û zindîtiya te

diherike, û ez lêdana dilê te yê kozmîk di hundirê dilê xwe de
.hîs dikim

Dema ez hebûna te hîs dikim, ez hest dikim ku ez li
dinyayeke din şiyar im, û carinan ez xewna vê erdê û vê laşê
biçûk dibînim - ya min. Ez di bextewariyeke bêdawî de şiyar
im, û xeyala min a jiyana erdê bi bîranînên bextewar ên
kêliyên min ên şiyarbûnê bi te re bîhnxweş dibe. Min giyayên
kabûsan ji baxçeyê xewnên xwe rakir û li şûna wan gulên
îlhama xwe çandin, li wir bîhna hesreta min dê te bikişîne
hundir, û tu dê werî ku min bi xwe re bibî asoyên
.bextewariya herheyî

Ey Xwedê, min bi paqijî û şefaf bike, da ku ez ronahiya
.te ya şîfayê di hundirê xwe de derxim
Neynika lertzok a hişê min aram bike da ku rûyê te yê
bêdawî nîşan bide

Pencereyên baweriyê fireh veke da ku ez bikaribim
bêhna aramiya te bikîşînim

Ey Tu yê ku di xwe de geş î, ey Qraliyeta ku nayê
wesifandin, bi çavên min ên ku bêriya Te dikin binêre, da ku
.ez ji bilî Te tiştekî din nebînim

Li pişt hemû diyarde û xuyabûnên jiyane dengê bêdeng
ê Xwedê heye, ku bi rêya kulîlkan, pirtûkên pîroz, wijdanên
me û hemû tiştên xweşik ên ku jiyane hêjayî jiyane dikin, bi
.berdewamî gazî me dike

Her hewldanek ku ji hêla lêgerîner ve ji bo gihîştina
lûtkeyên giyanî tê kirin, ji hêla Xwedê ve wekî wî tê
.hesibandin û ji bo wê baş tê xelat kirin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku hişê me bi ronahiya
rastiya xwe ronî bikî, dilê me bi evîna xwe lêxe, û giyanên
.me bi kêfxweşiya xwe û pîrbûna kerema xwe tijî bikî

Ji wê asoyê şefaf ku hiş nikare derbas bibe, Xwedê
ronahiya xwe ya herheyî dibarîne û ji hişê kozmîk îlhamên
bilind û hêzên pîroz derdikevin, û çalakiya afirîner diherike
.nav hişên vekirî û ahengdar

Dema ku tu bibînê ku giyanê te, dilê te, her çîrûskek
îlhamê, asîmanê şîn, stêrkên geş, çiya, erd, teyr û kulîlk hemî
bi têlek yekane ya rîtma kozmîk, şahiya giyanî û yekîtiya
gerdûnî ve girêdayî ne, wê hingê tu dê fêr bikî ku ew hemî
.pêl in li ser singa okyanûsa îlahî ku perav tune
Eger em Afirînerê xwe ji bîr bikin, em heq dikin ku êşê
bikşînin. Divê em fêr bikin ku Xwedê hezkiriyê me ye û ji me
.hez dike, û ev zanîn dê me ji pîrsgirêk û êşên me azad bike
Evîndarê rastîn ê Xwedê qet lêgerîna xwe ya ji bo Wî
naqedîne, her çend piştî gelek hewldanan jî nikaribe Wî
bibîne. Çawa ku pêl divê piştî ku bahoz radiweste vegere dilê
okyanûsê, lêgerînerê dilsoz jî wisa ye; ew xwediyê baweriyek
nepenî ye ku astengî dê hilweşin û ew ê bê guman zû an
dereng bi okyanûsa kozmîk re bibe yek - ew okyanûsa
.bêdawî ku ew jê hatiye û vedigere ku ew lê vedigere
Dema hiş bi berdewamî li evîndarê îlahî difikire, dil
stranên şahî û bextewariyê dibêje
Weşana giyanî derketina mirov ji rewşa ku ew niha ye
ber bi rewşa ku ew ê di pêşerojê de bibe ye
Mirov nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre,
lerizînên ramanên wî/wê dê bi awayekî di tevgerên wî/wê de
.xuya bibin û di kirinên wî/wê de jî xuya bibin
Gelek kes hene ku li ser azadiyê têgihiştineke xelet
hene; ew azadiyê wekî kirina her tiştê ku mirov bixwaze bike
.dibînin, û ez vê azadiyê wekî azadiya xeyalan bi nav dikim
Ji ber ku xwezaya rastîn a azadiyê ne rast e, hin dê û
bav zarokên xwe bi bicihanîna tavilê ya daxwazên wan dixin
bin destê kevneşopîyan. Dûv re zarok mezin dibe û bawer
dike ku heya ku daxwazên wan werin bicihanîn, ew bextewar
in û armanca jiyanê bicihanîna her xwestekê ye. Lêbelê, ew
paşê kifş dikin ku ew şaş bûne, ji ber ku cîhana derve bi
tevahî ji jiyana malê cuda ye û ew fêr dibin ku bicihanîna her
xwestekê ne hêsan e! Yên din dikarin wan bidin aliyekî û wan
paşguh bikin da ku bigihîjin daxwazên xwe. Di encamê de,
zarok ji ber hewesa zêde ya ji bo bicihanîna daxwazên xwe

hişk û bêhest dibe. Ji ber vê yekê, divê dê û bav alîkariya zarokên xwe bikin ku îrade û têgihîştina xwe pêşve bibin da ku ew bikaribin di cîhanê de bijîn bêyî ku bikevin nav xefik û defikên wê.

Dayik dibêje, "Wî bi evînê fêrî wî bike" Bê guman, bi gelemperî, bi evînê re mijûlbûn baş e, lê pir şîrînî diranan xera dike, û bi heman awayî, pir xemilandin zarokan xera dike. Pileyek hişkî û biryardarî pêwîst e, lê heke zarokek ji ber şasiyekê bi tundî were dermankirin û cezakirin, encamên wê dê giran bin. Divê di awayê muamelekirin û danûstandina bi zarokan re de hevsengiyek hebe ; divê her bav mîzaca xwe bi evîn û nermiyê nerm bike, û her dayik divê evîna xwe .bi aqil û aqilmendiyê tam bike

Divê mirov rewşeke psîkolojîk a sabît a evîn û hesreta Xwedê biparêze. Min gelek kar ceribandine, lê çi cewherê .karê min be jî, fikrên min her tim bi Xwedê re dimînin Divê em ji vê afirandinê kêfê bistînin, lê bêyî ku em destûrê bidin ku ew me kole bike. Û ezmûnê ji min re fêr .kiriye ku kêfxweşiya dîtina Xwedê bêhempa ye

Berî ku meriv dest bi karên girîng bike, divê mirov bêdeng rûne, hest û ramanên xwe aram bike, kûr bifikire û alîkariya îlahî bigere da ku rêberiya giyanî û rêwerzek baş bi .dest bixe

Bila ez fêr bikim ku kenê li ser rûyê sibehê, li ser lêvên kulîlkan, û li ser rûyên jin û mêrên esilzade kenê te ye Wêneyên bêbextî, şansê xirab, nexweşî, an jî astengiyên neçaverêkirî yên li pey hev bandorê li min nakin, ji ber ku ez dizanim hişmendiyeke dîsîplînkirî ku bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye, bi awayekî neyekser ji têkçûn û aciziyan êş .nakişîne

Azadî tê wateya şiyana tevgerînê li gorî aqil, ne li gorî fermanên hewes, adet û xeyalan. Guhdana egoyê rê li ber koletiyê vedike, lê teslîmbûna li ber teşwîqên ruh rê li ber .rizgarbûnê ji qedexeyan vedike

Ji bo min ferq nake ku ez di qesreke luks de bijîm an jî di
.kulubeyek sade de, heta ku Xwedê bi min re be
Ez ê pereyên xwe yên bi awayekî rast qezenckirî ji bo
jiyaneke sade bikar bînim, dev ji jiyanê zêde berdim
Bi baweriya bi Xwedê û bi karanîna îradeyê, mirov
dikare nexweşî, têkçûn û nezanîna bi ser bixe, heya ku
lerizînên îradeyê ji lerizînên nexweşiyên laşî an psîkolojîk
bihêztir bin. Çiqas nexweşî kronîktir be, divê îradeyê xurttir û
biryardartir be, û bawerî jî kûrtir û sabîttir be, da ku encama
.xwestî bi dest bixe

Ey Xudan, îlhamê bide min ku ez baweriya xwe bi tenê
bi Te bînim, ne bi amûrên parastinê yên mirovî. Bila tirs û
fîkar hêza min a bêdawî ya rûbirûbûna her ceribandinek
jiyanê felç nekin. Bila ez ji tirsê xuyabûna wan a rastîn bi
raman û xeyalê qezayan, karesatan û bêbextiyan xeyal
nekim. û bila ez fêhm bikim, ey Xudan, ku ez şiyar bim an
razayî bim, şiyar bim an di xewnên rojê de winda bim, sax
bim an bimrim, hebûna te ya parêzvan hîn jî min dorpêç dike
.û diparêze

Aqilmend dibêjin: Fêkiyê kirinên baş ên ku ji ber evîna
Xwedê û fezîletê hatine motîvekirin, ahengek û paqijî ye.
Fêkiyê kirinên ku ji ber xwestek û xeyalên xweperest hatine
motîvekirin, êş û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî
.ye

Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ji
ber hezkirina xwe dibin sedema êş û azarê. Lêbelê, kirinên
xerab ên berdewam şiyana mirov ji bo feraset û têgihîştinê ji
.holê radikîn

Eger tu dixwazî di aştî û aramiyê de bijî, divê niyeta te
baş be, û divê tu ramanên dilovanî û hestên evînê belav bikî.
Eger tu jiyanê exlaqî bijî, tu dê bi mînak û tevgerên xwe
.yên baş alîkariya yên din bikî

Gava ku ez hest bi dilgiranî û tevliheviya derûnî bikim,
ez ê vekişim bédengiyê û fikirînê heta ku ez aramiya xwe bi

dest bixim, û ez ê her roj bi fikirîna li ser Xwedê û xwestina
.alîkarî û rêberiya Wî dest pê bikim

Biryar bide ku rê nedî giyayên nefretê yên nefesgir
mezin bibin û bikevin nav baxçeyê jiyana te, baxçeyekî ku tijî
erdemên giyanekî esilzade ye. Û her ku tu van
taybetmendiyan bîhnxweş û mîna gulê zêdetir pêş bixî,
Xwedê dê sirra herî mezin a hebûnê ya di hundirê te de ji te
.re eşkere bike

Armanca jiyane gihîştina aştî, razîbûn, nemirî, ewlehî û
zanîna rastiye ye, û di dilê van xwestekên ku di hundurê me
de derdikevin de cewhera îlahî ya kûr a di hundurê me de
.heye

Bila ez azadiya xwe di Te de bibînim, ey Xudan, û fêr
bikim ku mala min a rastîn hebûna Te ya tevahî ye û ez
.beşek yekgirtî ya hişmendiya Te ya kozmîk im
Ey deryayeke fireh û îlahî, bila çemên xwestekên min,
ku di nav çolên asteng û astengan re diherikin, di dawiyê de
.di kûrahiyan te yê mezin de tevlihev bibin
Tenê di keleha îlahî de em parastin û ewlehiyê dibînin, û
ji nêzîkbûna Xwedê û destdana hebûna Wî ewletir
.penagehek ewletir tune

Ji ber ku mirov ji hêla adetên ku meyl, meyl, karakter û
daxwazên wan şêkil didin ve têne rêvebirin, heke ew adet
xirab bin, karakter zirardar dibe û kiryar jî xerab dibin. Ji ber
vê yekê, tê pêşniyar kirin ku meriv adetên baş pêşîniyê bide,
ji ber ku ew dûv re kiryar û ramanên me ber bi armancên
.hêja ve dibin û tenduristî û bextewariyê tînin me
Li her deverê ku giyanên xemgîn û êşdar hene, ez
teselîya xwe di xizmetkirin û teselîkirina wan de dibînim. Ez ê
hemû hewla xwe bidim ku kêfxweşiyê bînim yê din û ez ê bi
.hestên wan re hevxiyê bikim mîna ku ew ên min bin
Qabiliyetên derûnî di mirovan de hene, lê ew di piraniya
mirovan de pêş neketine, û pêşneketina van qabiliyetan dibe
sedema encamên cidî. Mîna laş, hiş jî ji bo tenduristî û
.zindîtiyê hewceyê xwarin û werzîşa guncaw e

Elmas ronahî distîne û vedigerîne, û her weha giyanên
paqij û zelal ên ku Xwedê nas dikin û bi hebûna Wî dibiriqin
.jî

Ya Xudan, tu dewlemendiya rastîn a jiyanê yî, û bi dîtina
.te pêşî ez ê her tiştê ku ez hewce dikim di te de bibînim
Mirov bi gelemperî ji bo parastina tenduristiya xwe tenê
li ser xwarin, hewa û tîrêjên rojê disekin, lê dibe ku demek
were ku tenduristî xirab bibe tevî pîrbûna van çavkaniyên
jiyanê yên derveyî. Hingê hewcedariya ji nû ve dagirtina
.rezervên enerjîyê yên laş ji hundir derdikeve holê
Eger qeyika hişê min nêzîkî kevirên xwestekên çavbirçî
yên ku xetere û rîskan dihevin, ji aliyê bahozen dijwar ên
nezanîne ve tên ajotin, bibe, ey Xwedayê min, çiraya min û
her tim rêberiya min bike ber bi peravên rastdarî û qenciya
.Xwe ve

Raman mîna agir e ku divê hêza wî ya komkirî were
bikar anîn da ku astengiyên ku rê li ber serkeftinê digirin
bişewitîne

Xwedê bi evîna îlahî ya domdar dikare were dîtin Dema
ku em ji Xwedê bêtir ji diyariyên Wî hez bikin, Ew ê were ba
me. Wî îradeya azad û hêza hîlbijartinê daye me da ku em di
navbera diyariyên demkî û bêwate yên cîhanê û diyariya
nêzîkbûna Wî û kêfxweşiya hebûna Wî ya pîroz de cûdahiyê
.bikin

Ji me re bîr hatiye dayîn da ku em bikaribin tiştên baş bi
bîr bînin heta ku em di dawiyê de qenciya herî mezin bi bîr
.bînin: Xwedê

Bayê evîna Te di nav min re diherike, ey Xudan! Û pelên
jiyana min bi hatina Te bi kêfxweşî direqisin. Xemila wan a
xweş di hewayê de diherike, westiyayî vedixwîne ku di siya
.aramiya min a giyanî de bêhna xwe vedin

Zehmetiyên jiyanê ne ji bo zîrarê ne; berevajî vê,
pirsgirêk û nexweşî dersan didin me. Ezmûnên me yên bi êş
ne ji bo tunekirina me ne, lê ji bo paqijkirina me û lezandina
vegera me bo çavkaniya me ya paqij - Xwedê - ku bi her

awayî dixebite da ku alîkariya me bike û me vegerîne mala
.me ya bihuştê

Bêdawî mala me ya rastîn e, û rêwîtiya me ya vê
dinyayê û di van laşên fîzîkî de mîna rêwîtiyek vîzeyê ya
.demkurt e

Xudan, ez dizanim ku pesn min bilind nake, rexne jî min
kêm nake. Ez li ber wijdanê xwe û li ber te wisa me, ez ê di
vê rêyê de bidomînim, çêtirîn xwe bikim ku xizmeta her kesî
bikim û hewl bidim ku kerema Te bi dest bixim - ev
.bexteweriya min e

Tu afirîdek bêhempa yî û cewhera te ecêb e, ji ber vê
.yekê xweya xwe ya rastîn nas bike
Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên bîhnexweş û geş

Ya Xudan, hatina wê rojê bilezîne ku ez ê ji wan kulîlkên
.şilî gerdaniyek çêbikim û deynim ser ber deriyê Te yê pîroz
Li şûna ku ew bi berdewamî hewl bide ku tenê xwe razî
bike, divê ew hewl bide ku ji bo yên din jî bextewariyê bîne.

Dema ku ew hewl dide ku piştgiriya giyanî, rewşenbîrî an
madî bide yên din, ew ê bibîne ku hewcedariyên wî bi xwe
.têne bicîhanîn û kasa jiyana wî ji kêfxweşiyê tijî dibe

Ew kesên ku li ser erdê serkeftinek geş li ser tariyê bi
dest bixin, dê ronahiya rûmetê wekî para xwe hebe û dê ji
.aramiya hundurîn û bextewariyê kêfê bistînin

Ey Xudan, tovên bereketên xwe bi berdewamî di axa
dilê min de, ku bi dua hatiye çandin, birijîne, da ku ew bibin
darên siya ku şaxên wan fêkiyên herî xweş û şîrîn ên
.xwenasîne didin

Em gelek caran di êşê de dimînin bêyî ku hewl bidin ku
biguherînin, û ji ber vê yekê em aramî û razîbûna mayînde
nabînin. Ger me berdewam bikira û hewl bidaya, bê guman
em dikarin li ser hemû zehmetiyan bi ser bikevin. Divê em
hewl bidin ku ji bêbextiyê ber bi bextewariyê û ji bêhêvîtiyê
.ber bi wêrekî ve biçin

Ey Evîna Îlahî, evîna min bi evîna xwe re bike yek, jiyana
min bi şahiya xwe, hişê min bi hişmendiya xwe ya kozmîk re
bike yek, û tîbûna min ji kaniya şahiya xwe ya herheyî
.bişkîne

Dilê lêgerînerê dilsoz her tim diqîre: "Ey Xwedayê min û
Evîndar ê min, ez naxwazim di nav aloziya vê dinyaya xeyalî
de bimînîm, û tiştê ku ez dixwazim evîna Te di dilê mirovan
de şiyar bikim. Dilê min, canê min, laşê min, hişê min û her
tiştê ku ez xwediyê wê me, yê Te ye, ey Rebbê min." Ew
.lêgerîner digihîje Xwedê û Wî nas dike
Ya Xudan, têgihîştineke nû û rast a biratiyê bide me.

Werin em dev ji şeran berdin û birînên miletan bi melhema
evînê û rehetiya mayînde ya têgihîştina diloanê derman
.bikin

Bereketê bide me da ku em ji bandora çavbirçîtiyê,
serdestiya xapandinê û kontrola xeyalan azad bibin, û
alîkariya me bike ku em cîhanek nû ava bikin ku tê de
nexweşî, nezanî û birçîbûn ji xewnên rabirdûyek tarî û tarî ne
.tişteke din bin

Werin em hemû pirsgirêkan ne bi mantiqa daristanê, lê
bi têgihîştin, rastî û baweriyê bêdawî bi Te û edaleta Te ya
.îlahî çareser bikin

Jiyanê em demekê li vir anîne cem hev, piştî wê em ê bi
rêyên cuda biçin. Lê eger evîna Xwedê di hundirê me de
bimîne, ne girîng e ku em herin ku derê, ji ber ku em çiqas
dûr bikevin jî, em ê di nav çembera evîna îlahî de bimînin û
.em ê tu carî bi rastî ji hev neqetin

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî ku li ser
.kolanên tenghizî û tundrewiyê bilind difire

Gazî min bike bo asoyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerzînên giran ên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê hilgirim da ku rast bijîm, û
bila ez ber bi wan asîmanên bilind ên li ser hemû bahoz û
tofanan ve bifirim, li wir asoyên fireh û têgihîştinên bilind
.hene

Aştî wê demê tê ku em dilên xwe ji bo evîn û dilovaniyê vedikin. Kesên ku dilê wan ji evîn û qencyê re vekirî ye û di kirinên baş de çalak in, aştîyê tecrûbe dikin ji ber ku ew di hundirê wan de dimîne. Aştî perestgeha bihuştê û bingeha .jiyaneke bextewar e

Divê em her tim li ser bedewiya xwedayî ya li pişt kulîlkan, ronahiya kozmîk a li pişt rojê, û jiyanê mezin a ku di .çavê her kesî de dibiriqê bifikirin

Dema ku mirovek bi rastî jî dilovan be û rêzê nîşanî yê din bide, û bi heman awayî pesnê bide, ew ê her gav bi .teqdîr û rêzdarî were pêşwazîkirin

Ez ê evîna xwe belav bikim bo yê din, da ku ez bikaribim deriyekî ji bo evîna Xwedê vekim da ku ew were ba .min û di dilê min de bijî

Ya Xudan, bila ez ji bo wan kesên ku di kûrahiya xemgîniyê de dixeniqin bibim çira. Alîkariya min bike ku ez ji bo yê din bi spasdarî ji bo kêfxweşiya giyanî ya ku te daye .min, kêfxweşiya bînim

Ez ê nefretê di agirê evîna xwe de bihelînim, û ez ê yê din bibaxşînim û evîne bidim hemû dilên tî

Evîna rastîn ew e ku ji rehetiya evîndar kêfxweş dibe Bila ronahiya te li ser me bibiriqê, ya Xudan, û bila evîna te dilên me her û her tijî bike

Xwedîbûna giyanê însiyatîfê tê wateya xwedîbûna hêza xeyala afirîner ku dihêle mirov tiştekî ku berê kesî nekiriye îcad bike. Her mirov bi vê diyariya ku Xwedê daye wî/wê ji .dayik dibe

Evîna herî mezin evîna îlahî ye, ku jiyanê ji gotinan wêdetir xweşik dike. Dema ku hûn hîs dikin ku Xwedê bi we re ye, li her deverê ku hûn lê bin tê ba we û rêberiya gavên .we dike, evîna îlahî dest pê kiriye

Hêza rastiyê li dijî bayê diçe

Ya Xudan, dema ku ez bi zehmetiyên demkî re rû bi rû dimînim, bila ez nîmetên te yê zêde yê li ser min ên berê bi bîr bînim, dizanim ku alîkariya te qet ji min naçe û lîstîna

te her gav bi min re ye. Ez ji bo her nîmetek ku ji destê te yê
.comerd tê ji min re spasiya xwe ya dilpak pêşkêşî te dikim
Dilopên evînê di giyanên baş de dibiriqin, û Xwedê tenê
di deryaya evînê de tê dîtin

Têgihîştin çira ye ku rêya mirovan ronî dike û wan bi ser
dixe

Di biharê de, Xwedê xwezayê bi gul û kulîlkên herî
.xweşik, bi cil û bergên xweşik û rengên geş dixemilîne
Aştî yekem mizgînvana e ku nêzîkbûna Hebûna Îlahî
radigihîne. Piştî, aştî vediguhere roniyên geştir ji şahîya
.bêdawî

Dema ez kûr diçim nav deryaya meditasyonê, ez di
hundirê xwe de lerizînek pîroz hîs dikim û dengêkî fîsiltî
."dibihîzim ku dibêje, "Ez nêzîk im

Divê mirov berê xwe bide hundir, cihê ku giyan xwe
îfade dike. Ji kûrahiya giyan hemû ezmûnên jiyana hundirîn
.derdikevin

Dema ku giyan xwe bi hişmendiya îlahî fêhm dike, ew
kêfxweşiyek mezin û berfirehbûnê di nav qada bêdawî de hîs
.dike

Eger tu hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî
şiyânên xwe yên xwezayî, bikar bînî da ku tu hemû
astengiyên ku dikarin li pêşiya te bin derbas bikî, tu dê hêzên
ku Xwedê daye te pêş bixî: ew hêzên bêdawî yên ku ji
.kûrahiyên herî kûr ên hebûna te derdikevin

Evîn di rêya zêrîn a ku ber bi Xwedê ve diçe de dimeşe

Ez ê tîrêjên xwestek û niyetên baş li her derê ku tariya

şaşfêmkirinê ketiye hundir belav bikim

Dema ku zehmetî êrîşî te dikin, lê tu dev ji hewildan û

hewildanê bernadî, tevî hemû astengî û astengiyan, wê demê

Xwedê dê bersiva te bide û hewildanên te bi serkeftinê

.tacîdar bike

Ey Xudan, ez ê kulîlka hesretê ji baxçeyê dilê xwe

biçînim û wek pêşkêşiyek evînê li ser ber deriyê te yê pîroz

.deynim

Ji ber ku raman û gotinên me tovên ku dê berhema
pêşerojê ji me re bînin in, ez ê îro dest pê bikim ku
.hişmendiya xwe bi ramanên baş û erênî tijî bikim
Ez di balafirê hişmendiya xwe de ber bi jor û jêr, bakur û
rast, hundir û derve û li her derê difirim û hildikişim da ku
bibînim ku li her goşeyekî fezayê ez li ber Xwedê bûm û hîn jî
.li ber Xwedê me
Her kêliyê bi hişmendiya têkiliya xwe bi Mutleqa Bêdawî
re bijî. Hişmendiya te bêdawî nîne, û her tişt mîna stêrkên li
.ezmanê hebûna te diçirsin û dibiriqin
Vegetandin, an negirêdayîbûn, rêya aqilmend e ku
lêgerîner dimeşe, bi dilxwazî ji tiştên piçûk radibe ji bo xatirê
yên mezintir. Ew xwe bi kêfên hestiyarî yên demkî ve girê
nade da ku li dû kêfxweşiyek hundurîn a nûvekirî biçe.
Vegetandin bi serê xwe ne armanc e, lê ew rê li ber
.derketina holê ya fezîlet û hêzên giyanî yên giyan vedike
Serketîyê giyanî bi gavên wêrek li ser rêyên jiyanê
pêşve diçe
Divê mirov ji jiyanê xwe ya niha sûd werbigire,
pencereyên dilê xwe veke û şîyanên razayî yên giyanê xwe
şîyar û vejîne
Li pişt maskên guhertin û veguherînê hebûna xwedayî
heye û her kesê ku bikaribe neynika hişê xwe aram bike û
nehêle ew biheje, dê di wê neynika zelal de rûyê evîndarê
.kozmîk bibîne
Evîn ji mirinê û ji wêraniya demê bihêztir e
Xwe-analîz mifteya serkeftinê ye, û hizirkirin neynikek e
ku em bi riya wê quncikên hundurîn dibînin ku wê demê ji
çavên me veşartî bimînin. Divê em kêmasiyên xwe teşhîs
bikin, meylên erênî û neyînî ji hev cuda bikin, û astengiyên li
.pêşîya pêşketin û serkeftinê destnîşan bikin
Tu çiqas ecêb î, ey dostaniya te! Tu yê ku ji avên
xemxuriya dilsoz û dostane av dikişîni, û pelên te bi şilbûna
hundurîn û derve ya ku ji kûrahiya dilên dilsoz û dilsoz
.derdikeve şil dibin

Carekê min mêşhingivekî biçûk dît ku hewl dida hilkişe
ser girekî qûmê, û min ji xwe re got: divê mêşhingiv difikire
ku ew hilkişe Hîmalaya! Girêka qûmê dibe ku ji mêşhingiv re
pir mezin xuya bike, lê ji çavên min re ne wisa ye. Bi heman
awayî, dibe ku bi mîlyonan salên me yên rojê di hişê Xwedê
.de ji deqeyekê kêmtir bin

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên

wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Ez di cîhana bêdawîyê de geriyam û şahidiya mijê geş di
welatê ronahiyê de kirim, û di wê geşbûna zindî de min
wateyên razên ku li ser rûpelên demê hatine nivîsandin
.xwendin

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî
pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan
bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re
rû bi rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi
xwezayî kenek çêdikin ku aştiya hundurîn nîşan dide. Lê divê
hûn ji vê rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê
xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an
reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve
girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re
.rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye
Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû
re tevbidî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî. Dema
ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zelal dibe. Demên ku ava
di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaliyeke bêkêmasî
nîşan dide, dikare bi rewşeke aramiya hizirkirinê û rewşeke
bêdengiya kûr re were berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê
de, hemû pêlên hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa
aramiya kûrtir de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî
.ya hebûna îlahî dibîne ku di gola giyan de tê xuyang kirin
Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî
dema ku xwestekê pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê
înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,

û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye, ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diguherin û diherikin. Piştî
siwarbûna pêlên aloz ên êş û kêfê, tevî ketina dubare nav
kûrahiya westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya
aram a aştiyê de heye. Lê ji aştiyê mezintir ekstaza giyanî ye
- bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyê kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyê ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pêroz ên bextewariyê
.de binav bikin

Di ronahiya lêborîna pêroz de, tariya nefretê ya ku bi
salan kom bûye wînda dibe
Xwedê zû her hewcedariya perestvanên xwe pêk tîne ji
ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku hewldanan têk
.dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine

Ewê ku Xwedê diparêze, tiştek nikare wî xera bike
Em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku Xwedê bi
me re ye, û têkiliyên domdar, nêzîk û dostaniyê hene ku em
.ji wan piştgirî û kêfxweşiyê distînin
Ey stêrka rêberiyê ya geş li ezmanên şehrezayiyê,
çirûska te ya geş min vedixwîne ku ez asoyên te yên pêroz
bikolm, û çûkê min ê bêrîkirî bi lezeke mezin direve, di
atmosfera tarî û qerebalix de qul dike, bi hesreta te ve tê
.ajotin û di şewqa te ya herî pêroz de xwe vedişêre
Kesayetiya mirov dest bi pêşxistin û geşbûnê dike dema
ku mirov bikaribe - bi rêya hestên hundirîn û întuîtîv - hîs

bike ku ne laşê fîzîkî yê hişk lê herikîna giyanî ya herheyî di
.hundirê laş de ye

Dema ku dilê şagirt bi evîna Xwedê tijî bibe, rûyê wî dê
bi kenek aştî û şehrezaiyî bibiriqe, û tebeqeyên nezanîne
yên ku giyanê wî dorpêç dikin dê bi tevahî hilweşin û winda
.bibin

Dema ku hûn li kulîlkek an darekê dinêrin, hûn dizanin
ku ev şiklên jiyanê yê bedew bi serê xwe çênebûne. Xwedê
ew e ku wan şikil daye û bîhn û bedewiyeke bêhempa daye
.wan

Her tim erkên xwe, çi yê biçûk çi yê mezin, bi
baldarîyeke kûr pêk bînin, ji bîr nekin ku Xwedê rêberiya
gavên we dike û hewlên we ji bo bidestxistina armancên we
.yên bilind xurt dike

Dema ku mirov bi cewhera xwe ya giyanî ve girêdide,
serdemên ji bîrkirî û yê berê û hêzên nemir ên giyan
vedigerin hişmendiya wî/wê. Di meditasyonê de, mirov bi bîr
.tîne ku ew giyanek nemir e, ne laşek nemir e
Li her derê em mirovên baş û xerab dibînin, ku bi awayê
xwe li bextewariyê digerin. Kes naxwaze zirarê bide xwe. Ji
ber vê yekê çima hin kes bi awayên ku bê guman dibin
sedema êş û xemgîniyê tevdigerin? Ji ber ku ew kiryar ji
.nezanî û xapandinê çêdibin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku tu bi ronahiya
şehrezaiya xwe li ser me ronî bikî û tariya nezanî û
.xapandinê ji me dûr bikî

Mirovê hişyar divê ji tirsê bêtir baldar be, û divê di
hundirê xwe de hestek wêrekiyê bêyî bêhişmendî û
bêberdewamî pêş bixe da ku xwe nexe ber rewşên ku dikarin
.tirs û fikaran çêbikin

Aqil ne girêdayî derzîkirina agahiyên ji derve ye, lê belê
girêdayî hêza qebûlkirina navxweyî ye, ku mîqdara zanîna
rastîn a ku dikare were bidestxistin û leza ku ew zanîn dikare
.were bidestxistin diyar dike

Ev dinya tenê sehneyek e ku em rolên xwe di bin
rêberiya Rêberê Îlahî de pêk tînin. Divê em bêyî ku xwezaya
rolên ku ji me re hatine spartin çi be, baş performans bikin,
her gav ji bîr mekin ku xwezaya me ya bingehîn bextewariya
.bêdawî ye

Zanatirîn zana ew e ku dixwaze Xwedê nas bike, û
serketîtirîn zana ew e ku Xwedê dîtiye
Ey Ezîzê Xwedayî, bila tu di jiyana me de cihê yekem
bigirî, bila evîna te ya şîfayê dilên me tijî bike, û bila
.ronahiya te ya pîroz tariya xeman ji giyanên me belav bike
Azadî tê wateya li gorî wijdanê tevgerîn, ne li gorî
fermanên adet û xwestekê. Guhdarîkirina ego û kêfên wê
astengiyan diafirîne, lê guhdana şîretên aqilmendiyê ji wan
.astengiyan rizgariyê dide

Aramiya hişê bi pêşxistina hişmendî û bi mebest a
taybetmendiyên baş dikare were dîtin, ku dema ku bi tevahî
mezin bibin, nikarin ji xwediye wan werin standin heya ku ew
.biryar nede ku bi îradeya xwe dev ji wan berde
Piraniya mirovan bi rêbazên şaş li bextewariyê digerin.

Hin kes bawer dikin ku ew dikarin bi pejirandina tevgerên
xelet û kiryarên nexweş ên ku sozên geş ên bextewariya
zêde û mayînde pêşkêş dikin, bextewariya xwe du qat bikin,
û ew bi van sozên derewîn têne xapandin, ji ber ku tama
bextewariya rastîn nikare di dojeha xeyalên derewîn û
.kiryarên xelet de were tam kirin

Her deqe bêdawî ye ji ber ku bêdawî dikare di nav wê
deqeyê de were jiyîn. Roj, deqe û saet pencere ne ku em
dikarin ji wan bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê di heman
demê de bêdawî û bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt
a jiyana mirovan de, divê em ji her potansiyel û derfeta
.berdest herî zêde sûd werbigirin

Peyvên ruhanî mîna tovan in ku ji bo şîn bibin, mezin
.bibin, kulîlk vebin û fêkî bidin hewceyê axa berhemdar in
Geşepêdana giyanî hewceyî nîrxandina xwe, ji nû ve
rêzkirina pêşîniyên jiyanê, destnîşankirin û jîholêrakirina

adetên zirardar, û şopandina rêgez û qanûnên tenduristiyê li gorî têgihîştina giyanî ya pêşkeftî û hêza derûnî ya zêde dibe .ye

Dema ku şagirt kêfa îlahî tam bike, ew ê bibîne ku Xwedê ji her tiştî bêtir ji bo wî rast bûye, û ew ê fêm bike ku destdana hebûna îlahî bextewariyek e ku tu kêfa hestî nikare .wekhev be

Xwedê dixebite ku hişmendiya giyanî ya mirovan şiyar bike û îradeya wan bi riya bedewiya fezîletê, mezinbûna tehemûlê, heybeta şehrezaiyî û şahîya bextewariya giyanî .ber bi rêya rast ve bibe rêber

Ez ê yên din xerîb nehesibînim ji ber ku ez hîs dikim ku her kes bira an xwişka min e. Ez ê jiyana xwe serkeftî û têrker bikim da ku ez bikaribim alîkariya yên din bikim ku biserkevin û bigihîjin armanca xwe. Ez ê bi yên din re hevxiyê bikim û diloaniya xwe nîşanî wan bidim, wekî ku ez xwe nîşan didim. Ez ê ji Xwedê hez bikim mîna ku pêxember û pîrozan jê hez kirine, û ez ê xweperestiyê .bavêjim nav kaniya evîna xwe ya ji bo yên din

Li pişt vê jiyana demkî û erdî, ku bi mirinê ve girêdayî ye, jiyanê herheyî û neguherbar heye. Laş ji hêmanên kîmyewî pêk tê ku dirizin û dimirin, lê li pişt vê hebûna demkî jiyanê herheyî û ezmanî di hebûna Xwedê de heye. Ji ber vê yekê, divê em hemû bala xwe nedin vê laşê nemayînde, û yên ku wê dixwazin divê ceribandî wê tehemûl bikin û .bibin serwerên wê

Îro ez ê hewl bidim ku alîkariya kesên hewcedar bikim û .çî ji destê min tê bidim birçîyan

Ez di bin parastina Xwedê de ewle û bi silamet im û li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal, ez yek ji ronahiya qencyê me ku rêberiya keştîyên giyanan dike ku ji hêla pêlên .xemgîniyê ve di deryayê tevlihevî û fikaran de têne avêtin Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim ku di hundirê min de dilerize û tîlên dilê min dihejîne

Ez ê her tiştî bikim da ku yên din bextewar bikim, mîna
ku ez hewl didim xwe bextewar bikim, û bi bextewariya xwe
ya giyanî ez ê xizmeta her kesî di mala evîna îlahî de bikim û
ez ê ji bilî xwe ji tiştê netirsim ger ez hewl bidim wijdanê
.xwe bixapînim

Ji baxçeyên ruh

Niyeta te ew e ku herî derekê, û tu lez dikî ku zû bigihîjî
wir. Dema ku tu digihîjî, tu dibînî ku ji ber bêsebrî, fikar û
belkî jî aloziya ku tu hîs dikî, tu ji wir kêfê nagirî. Di şûna wê
de, hewl bide ku aramtir, aramtir û hevsengtir bî. Ger
ramanên te ber bi fikar û aciziyê ve diçin, wan bi zorê
.tepeser bike heta ku ew dîsa aram bibin

Heyecanî bandorek neyînî li ser hevsengiya sîstema
dema dîke ji ber ku ew mîqdarek mezin enerjîyê dişîne hin
beşên laş û yên din ji para wan a xwezayî bêpar dike. Ev
nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de sedema fikaran e.
Laşek aram û rihet demaran aram dike û rehetiya psîkolojîk
.pêş dixe

Bi lihevhatina bi Xwedê re, dîtina hundirîn hêdî hêdî dest
pê dike ku meriv baweriyek bêkêmasî hebe ku Xwedê dê
bersiva her duayek ji dil bide. Her kesê ku ji bo ronakbûnê
.berê xwe dide Wî, dîtina wî vedibe û hiş û dilê wî ronî dibe

Dema ku têgihîştin vedibe, ew wekî hestek ku ji dil
derdikeve xuya dike, hestek zelaî û rastbûnek kûr. Bi saya
vê hestê, lêgerîner baweriyek bêdawî û rêberiyek saxlem bi
dest dixe da ku rêya rast bişopîne, û hêdî hêdî digihîje wê
.hestê ku vê hestê nas dike û pê bawer dike

Ev nayê wê wateyê ku meriv bi tevahî dev ji fikirînê
berde; fikirîna aram û bêalî jî rê li ber têgihîştinê vedike.
Ramanîna hestyarî, ku ji ber xweperestî û girîngiya xwe ve tê
.ajotin, rê li ber şaşfêmkirin û encamên xelet vedike
Gumanên wêranker û baweriyên derewîn bi dil û can red
bikin, û dil û canê xwe ber bi qada bawerî û bawerîya
bêkêmahî bi Xwedê ve bizivirînin. Di bêdengiya hizirkirinê

de, hişmendiya we dê bikaribe li ser rastî û têgihîştina rast
bisekine. Di vê ezmûnê de, bawerî geş dibe û vedibe, û bi
rêya têgihîştinê, hûn ê tiştên ku çav nedîtiye, guh nebihîstiye
.û hişê mirovan nefikiriye biceribînin

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî li hemû cihên qerebalix ên çalakiyên xwe
.yên rojane bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim

Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ez ji te hez dikim û te dihebînim, ey Xudan, ku evîna te
.di her dilê diloan û evîndar de serdest e

Kesekî ji mamoste Paramahansa xwest ku rêyekê nîşanî
wî bide ji bo pêşxistina kesayetiyek balkêş û mîzahî, û wî got:

Divê hûn dema ku hûn bi yên din re têkilî datînin, ji hêla
derûnî ve amade bin, ji ber ku bêhişbûn ji her tiştî bêtir zirarê
dide karakterê mirov. Bê guman, ez behsa bêhişbûna

mirovên mezin nakim, ku ramanên wan bi gelemperî di
.mijarên kûr de têne vegirtin
Her tim hişyar û haydar be, û tu dê bibî mîknatîsek
balkêş

Kes hez nake ku bê paşguhkirin. Em hemû dixwazin ku
hestên me werin berçavgirtin û li ber çavan bên girtin, û bi
heman awayî, divê em hestên yê din jî li ber çavan bigirin û
li ber çavan bigirin da ku em lihevhatin û têgihîştinê bi dest
bixin. Ji bo vê yekê, divê hûn ji her kesê li dora xwe re hişyar,
.têgihîştî û baldar bin
Mirîyan desthilat nînin ku yê din heqaret bikin, lê yê ku
bala xwe nade wan, dikare
Dema ku hûn di nav hevalên kesên din de ne, bi baldarî,
enerjîk û bi eleqedarî bi wan re têkilî daynin, lê ji axaftina li
.ser xwe dûr bisekinin

Her kes dixwaze li ser xwe biaxive, lê ev rêbazek qels e.

Bila yê din li ser xwe biaxivin ger bixwazin; guh bidin
gotinên wan. Bila li ser pirsgirêk, destkeftiyên xwe û
bandorên xwe biaxivin, lê bila magnetîzma we ji bo we
biaxive. Ronahiya çirayê bi zelaî ji bo xwe diaxive; bila
.lerizînên we yê bêdeng bi heman zelaliyê ji bo we biaxive
Xwedê di dîtiniyekê de nîşanî min da ku ew kesên ku di
şer de dimirin xewneke tirsnaq a mirinê dibînin, lê gava yê
baş ji laş radibin, ew mîna kabûsek tirsnaq şiyar dibin û
.kêfxweş dibin ku ji wê rizgar bûne

Hemû ezmûnên jiyana me beşek ji xewna kozmîk in.

Mirovahiyê kabûsa şer afirand, lê piştî ku qurbanîyên vê
kabûsê ji laşên xwe derdikevin, ew fêrî dikin ku ew xewnek
tirsnaq bû ku ew jê şiyar bûne, û ew fêrî dikin ku ew
.nemirine. Ev rastiyeke metafizîkî ya kûr e

Eger mirov bizanibûya ku ew xewn dibîne, ew ê ji
ezmûnên xewnên acizker êş nekişanda. Lê eger ew di nav
xewnê de xwe fêrî bikin û kesek derbeyek kujer lê bide, ew
mirina di xewnê de wekî ceribandinek rastîn û tirsnaq xuya
.dike heya ku ew şiyar bibin û fêrî bikin ku ew ne rast bû

Ev yek ji bo rewşa piştî mirinê jî derbas dibe. Gava ku
em ji laşên xwe derdikevin, em fêr dikin ku hişmendiya me
nemiriye, lê belê em ji laş û astengî û sînoren wê yên maddî
.azad bûne, û di wê rizgariyê de azadîyek mezin heye

Divê em qet mirinê nexwazin, lê belê divê em
hişmendiya xwe bi hevahengî bi Xwedê re û bi hizirkirina li
ser Wî amade bikin, da ku gava mirin di wextê xwe de were,
.em karibin lê tenê wek xewnekê binêrin

Ez dikarim xwezaya xewnî ya jîyan û mirinê bibînim her
dem ku ez bixwazim Ji ber vê yekê, ez pir girîngiyê nadim vê
laşê

Di bingeha sîstema demarî de fîzyolojiyê giyanî heye
ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin qonaxên
.herî bilind ên pêşketina hişmendiye

Mejiyê mirov, ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî
balîna û fîlan, tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo
ramanê ye. Ev yek mejiyê mirov dike amûrek guncaw ji bo
mirovan, ku xwedî hişmendiye pêşkeftîtir ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejiyê mirovan dihêle ku
kûr û kûr bifikirin. Ji ber vê yekê, tenê mirovahî dikare
bigihîje astên pêşketî yên têgihîştinê, û di encamê de,
Afirînerê xwe nas bike. Mirovê aqilmend ew e ku şîyanên
xwe yên rewşenbîrî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de
.li ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bi kar tîne

Zivistan bi cilê xwe yê sar, spî û mîna lîlyayê hat
Xwestekên min ji bo kêfên havînê wînda bûne
Ji min re hat gotin ku ez germahiya dilê te yê dîlovan
bigerim

Û gava bihar derket, reqisîya, bi her cûre kulîlkan
xemilandî

Bi bîhna çol û çiyayan, ji min re hat gotin ku ez ji te hez
bikim, Xwedayê min

Û havîn hat, melodyên xwe yên kesk di nav pelên nerm
de, di dengê xişxişîya spehî û xişxişîya darên çaman de
.digot

Ew israr kir ku ez ji te re bixwînîm
Tew axa nerm û nazik jî lingên min ên bi lez û bez
dihejand
Û wê ji wan xwest ku nêzîkî penageha te ya herheyî
bibin

Bîhna nerm ji min re got ku ez rêya wê bişopînim
Ber bi perestgeha te ya pîroz ve di dilê gul û reyhanên
lerzok de

Û çûkan ji min re gotin ku ez jî wek wan ji te re bistrêm
Û bayê pêldar li ser çem û robaran
Min bilbilên evîna xwe ji bo te şiyar kirin, û ew li ser
sînga te ya mezin dest bi şahiyê kirin
Û bi tîlên xwar ên giyayê, min fêr bû ka meriv çawa
ditewîne

Ez li ber te ditewînîm, ey Xudan
Û buxûrê jî ji min re behsa bîhna xweş a rûnê te kir
Û ez çawa dikarim dilê xwe bi bîhna te ya pîroz li ber
?textê te yê bêdawî tijî bihêlim
Û kevirên piçûk, bêdeng û sebirkar ji min re gotin da ku
ez te bibînim, tewra di wan kesan de jî ku hewl didin
bextewariya min bidizin

Salên jibîrkirî ji min xwestin ku ez peyamek evîn û
dilovaniyê ji hevalên xwe yê mirovan re bişînim ku di her
.deqe û saniyeyê de pêçayî be

Û her ramanek ji min re digot ku ez di dilê wê de li te
bigerim

Evîna min îlham da min ku ez ji her tiştê ku bi rêya te
heye hez bikim

Û evîna min bi çirpe ji min re got: "Bi hemû hêza min ji
".min hez bike, ey Xwedayê min

Carekê ez li ser nivînek ji giya û kulîlkan dirêjkirî bûm û
min xewn dît ku her tişt xweşik û şad e
Serê min li ser giyayên dirêj, kesk û stûr bû, ku bi bayên
.ku bîhnek xweş hildigirtin min şil dikirin

Paşê ez neçar mam ku dest û laşê xwe bidim, û ez ji mezinbûna Afirînerê wê matmayî mam. Belê, ez matmayî mam ku ez, ku ji rastiya laşê xwe piştrast im, rojekê wê di erdê de bihêlim, ev laşê ku di dema mirinê de sar, zer û bêliv dibe, lê niha ew bi jiyane dilşad xuya dike û bi sedan hest, .milyon raman û milyaran xeyal û têgihîştinan dihevine

Ev laş ew sehneya ku beşên jiyane li ser vedibin e, ku kulîlkên bişirînan vedibin, tenê ji bo ku hatina mirinê ya neçar li dû wan were. Li vir, di nav goşt, hestî û xwîne de, û li pişt maskeya xweşik a çerm, gurên nexweşiyê û heywanên xwestekê vedişêrin. û li vir jî, di bin goşt de, rêyek veşartî ber bi padîşahiya ronahiyê ve heye. Ev laş dê hişk bibe û wînda bibe dema ku xwediye wê - giyan - bi awayekî bêveger jê dûr bikeve. û çima na? Ji ber ku dema ku xwediye ronakbîr e wargeha fîzîkî ji jiyana di kulubeya qirêj û hilweşiyayî ya madeyê de, ku bi tîlên demaran ve girêdayî ye ku lînerîna domdar dixwazin, westiyaye, ew di xaniyek din de li quncikekî erdê Xwedê - di alemek din a hebûna tevahî de ku bîhna şahiyê li her derê û bênavber belav dibe, .teselî dibîne

Ruhê nemir bi kenekî herdemî rola jiyana û mirinê dilîze,

paşê diçe mala xwe ya herheyî

Ma temaşevanên sînemayê mecbûr in ku piştî ku pêşandan biqede heta hetayê di sînemayê de bimînin? Bê guman na. Divê mirov vegerin malên xwe. Bi heman awayî, giyan tîl vir da ku ji dîmenên sînemayî yên jiyane kêfê bistînin, dûv re diçin û dîsa vedigerin. Ew ji temaşekirina fîlm û şanoyan hez dikin, û gava ku ew ji performansên ku xeyal dikirin westiyên, û dersên ku Xwedê dixwaze ew fêr bibin bi dest xistin, ew carekê û her û her vedigerin cihê bextewariya .herheyî

Dema ku nirx li ser edaletê neyên damezrandin, qul û

merc vedibin ku ji wan re bêbextî û êş diherikin. Ger nirx li

ser xweperestî, pevçûnên kujer û pêşbaziya dijwar bin,

encam dê qirêj bibin ji ber ku motîv nepak in, û di rewşek
.wusa de pere dê neyê pîroz kirin

Divê mirov wijdanê xwe ji xweperestiyê paqij bike û
hewl nede ku xwe li ser hesabê yên din dewlemend bike.
Razîbûna rastîn ruhanî ye, ne madî ye, û qezenca rastîn di
jiyanê de xwedîbûna xezîneyên şehrezayî, zanîn û evîna
.Xwedê ye

Divê em sade bijîn û her tim hewl bidin ku alîkariya yên
din bikin û rewşa wan bi qasî ku pêkan be baştir bikin. Lê ev
armanca hêja bi xweperestî û çavbirçîtiyê re ne lihevhatî ye
.bêyî ku em li yên din binêrin

Ew kesên ku ji dinyayê hez dikin nehevseng in û ji ber
vê yekê serkeftî nayên hesibandin. Jiyaneke sade û hevseng
hunereke ecêb û nîşaneke serkeftinê ye. Ew kesên ku
armanca wan tenê qezenckirina pereyan e, dê li cem Xwedê
.dilovaniyê nebînin

Rast e ku Xwedê hesta birçîbûnê di hundirê me de
çandiyê da ku em bikaribin bixebitin û debara laşê xwe bikin,
lê dabînkirina laş ne tenê armanca jiyanê ye. Armanc ji her
ramanek madî an demkî pir mezintir e, her çend ew ecêb, bi
.heybet û geş xuya bike jî

Yek ji şagirtan ji Mamoste Paramahansa pirsî ka meriv
çawa hebûna îlahî tecrûbe dike. Wî bersiv da: "Her şev, berî
ku hûn teslîmî razanê bibin, heta ku hûn hîs bikin ku
hişmendiya we cîhana ramanan qul kiriye û ketiye
dimensiyonek din, meditasyon bikin. Lêbelê, ev ne hemû ye.

Piştî ku hişê xwe ber bi hundur ve zivirînin, divê hesret
derkeve holê û xwestek divê mîna lehiyê ber bi Xwedê ve
biherikin. Dema ku şagirt bi tevahî xwe radestî Xwedê dike,
ew ji nişkê ve hîs dike ku wî dest daye hebûna Wî ya pîroz û
ew nas kiriye. Ew ê ronahiyek mezin a geş bibîne û dibe ku
milyaket û giyanên diloan bibîne. An jî dibe ku ew bîhnek
ezmanî ya serxweşker bibihîze û wê hingê ew ê bizanibe ku
Xwedê bersiva wî daye û têgihîştina wî dê vebe û Xwedê dê
razên jiyanê ji wî re eşkere bike. An jî dibe ku ew di dema

meditasyonê de di nav aramiyek mezin de were pêçan. Ger ew berdewam bike bi meditasyonê û Xwedê evîna xwe ya mezin bide wî, ew ê kêfxweşiyek îlahî ya ku ji her tiştî wêdetir e hîs bike. Xwezî bi wî kesê ku ev ezmûna bextewar ".tê dayîn

Evîna îlahî deriyê bihuştê vedike, ku bi riya wê lêgerîner dikeve hebûna Xwedê

Eger mirovek ji Xwedê, yê diloan û şehreza, nanê jiyana herheyî bixwaze, Ew ê kevirê nezanîna madî nede wan. Ger perestvanek xwarina aqilmendiyê bigere, Xwedê marê xapandinê pêşkêşî wan nake. Ger perestvanek ji Xwedê esansa bextewariya îlahî bixwaze ku hemû tîbûnê vedimirîne, Ew ê dûpişkê fikar û tengahiya psîkolojîk nede wan. Ger mirovên xapandî bizanin ka çawa diyariyên baş bidin zarokên xwe, Xudan - çavkaniya hemû qencî û şahiyê - dê çiqas bêtir zanîn û ronakbîriya giyanî bide wan ên ku ji Wî !hez dikin

Xwedê şehrezayiya herî bilind û zanîna herî mezin dide kesên ku li wan digerin, û Ew xwe dide lêgerînerê dilsoz ê ku ti şûna wî qebûl nake. Ewê ku bi hemû dil û canê xwe li Xwedê digere, zanatirîn zana ye, û ji mirovan hezkirotir e ji Xwedê re. Û dema ku hesreta perestvan zêde dibe, ew bersivek kêr û hezkirî ji Xwedê werdigire û kêfxweşiya bêhempa ya evîne ya ku ji hêla kesên ku ji Hezkirî hez dikin .ve tê ceribandin, tecrûbe dike

Kesê aqilmend ku di vê xewna kozmîk de bi hişmendiya giyanî û hesreteke îlahî ya zêde dibe rola xwe dilîze, nêzîkî Xwedê ye û ji Wî re delal e. Ew xwediyê evîna paqij e û bêyî armancên xweperest û bêyî pêşsertên pêşîn ji Xwedê hez dike, wek mînak gotina "Ey Rebbê min, ez ê bi şertê ku tu "tenduristî, pere û jiyanê rehet bidî min, ez ê te biperizim Di navbera aqilmend û Xwedê de evînek kûr û hevbeş heye ku bêdawî û bêdawî ye. Ger kesek ji Xwedê tiştêkî taybetî bixwaze, Xwedê bi tevahî dizane ku ew kes ji Xwedê .bêtir bi diyariyên Wî re eleqedar e

Ne xelet e ku mirov ji bo pêdiviyên xwe dua bike, lê gava ku ew ji bo naskirina Xwedê û dîtina ronahiya rûyê Wî yê bi heybet dua dikin, divê ew ji vê yekê ti sûdek kesane nexwazin, û divê ramanên wan bi diyariyan bi xwe ve sînordar nebin, lê bi Diyarker bi xwe ve girêdayî bin. Dema ku lêgerîner bikaribe vê yekê bi dilsozî bike, ew ê bixwe hemî diyariyên din ji çavkaniya comerdî û okyanûsa bereketê .werbigire

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa şîret xwest ka çawa di hin rewşan de tevbigerin û bi yên din re mijûl bibin, :û wî got

Li pey rastiye here û jê dûr nekeve, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin te an yên din dûr bisekine, her çend rast be jî, heta ku tu ji ruhê rastiye dûr nekevî. Di heman demê de, divê tu neçî ekstrema berevajî û ji bo dûrketina ji gotina .rastiye êşdar serî li derewan nedî

Li gel xwe û yên din rastgo be bêyî ku li ser tiştên nehewce bifikire. Rastiye bibêje û ji gotina tiştên ku zirarê didin kesî dûr bisekine. Bi navê rastgoyî û şefafiyetê hemû razên xwe eşkere neke, ji ber ku heke tu qelsiyên xwe eşkere bikî, ew ê her gava ku bixwazin hewl bidin te biêşînin an jî tinazên xwe bi te bikin. Çima çekek bide wan ku ew ?dikarin li dijî te bikar bînin

Bi awayekî biaxivin û tevbigerin ku ji bo we û yên din bextewarî û aramiyê bîne

Pêdivî ye ku meriv têgihîştina giyanî pêş bixe da ku cûdahiya di navbera rastiya ku qencyê tîne û vegotina rastiyan bêyî ku encamên ku ji wan derdikevin bifikirin, bizanibe, ji ber ku tişt li gorî dawîya wan têne nirxandin. Ne şîret e ku meriv her tiştê ku hûn dizanin bêje, û ne jî şîret e ku meriv li ser tiştên ku yên din divê ji bo qencya xwe .bizanibin xwe veşêre û veşartî be

Dema ku têgihîştina te ya tevahî nebe, çêtir e ku di axaftinê de xwe ragirî heta ku tu têgihîştineke rasterast a .rastiye bi encamên adil ji bo hemûyan bi dest nexî

Her tim li ser Xwedê bifikire û alîkarî û rêberiya wî
bixwaze, û têgihîştina te dê vebe da ku tu tiştan bi zelalî
.bibînî û hingê tu dê bikaribî çêtir ji hev cuda bikî

Barkirina şaneyên laş bi zindîtiya ciwaniyê

Enerjiya kozmîk bi berdewamî û bê navber diherike nav
laş, lê piraniya mirovan ji vê zindîtiya zêde bêxeber in. Yê
ku wê hîs dikin, di şaneyên xwe de pêlek enerjiyê û herikînek
.nûjenker diceribînin ku hêzek nû dide wan
Hemû xweza bi rêzdarî li ber Rebê Gerdûnê ditewîne, û
hêza Wî di nav mirovahiyê de diherike. Pirsgirêk di têkçûna
çêkirina girêdanek xurt di navbera mirovahiyê û çavkaniya
hemû hêzan de ye. Em rasterast bi hêza îlahî dijîn, û hemû
.hêzên din bêyî hêza piştgirî ya Xwedê bêkêr in
Xwarin, oksîjen û tîrêjên rojê - ev hêman dikarin heta
radeyekê tenduristiyê bidin me, lê divê em fêm bikin ka
meriv çawa ji Çavkaniya Bêsinor tenduristiya bêkêmasî bi
dest dixe. Çavkaniyên maddî mîna pîlên piçûk in ku di
dawiyê de sarjê wan diqede, lê Çavkaniya Bêsinor
jeneratorek bihêz e ku hêza wê qet kêr nabe, bi berdewamî
giyan bi zindîtî, bextewarî û hêzê peyda dike. Ji ber vê yekê,
pir girîng e ku meriv bi qasî ku pêkan be xwe bispêre
.Çavkaniya Bêsinor
Kesê ku dixwaze divê rêbaza rast fêr bibe da ku
rasterast ji çavkaniya wê sûd werbigire, û divê fêm bike ku
fikir rastî ye, ji ber ku hemî diyardeyên xwezayî teşeyekî
ramana îlahî ne ji ber ku Xwedê berî afirandina vê erdê li ser
.vê erdê fikirî

Gelek kes bawer dikin ku raman berhema laş e, lê
pêkhatina pir rast a laş û hevrêziya ecêb a di navbera beş û
organên wê de bi awayekî zelal nîşan dide ku laş afirandina
.hişek kozmîk a pir bilind e
Hiş hêmana sereke ye ku laş kontrol dike, û ji bo mirov
pir girîng e ku ji pêşniyarên derûnî yê kêmasiyên mirovan
ên wekî nexweşî, qelsî, pîrbûn û bêhêvîtiyê dûr bisekine, û
xwe piştrast bike ku çalakiyek bêdawî di nav wî re diherike, û

ev çalakî bi aqil ve hatî xemilandin û dikare şaneyên laş bi
.tenduristî û zindîtiya ciwaniyê bar bike

Raman mêjî, hest û hestên her şaneyek zindî ne; ew
xwedî hêz e ku laş çalak û hişyar an jî bêhal û westyayî
bihêle. Raman efendiyê wê ye, û şaneyên laş mijarên wê ne,
ku guh didin ferman û qedexeyên efendiyê xwe yê herî
.bilind: raman

Em girîngiyek mezin didin qalîteya xwarina ku em rojane
dixwin, û bi heman awayî divê em bala xwe bidin qalîteya
xwarina rewşenbîrî û psîkolojîk a ku em her roj pêşkêşî hişê
.xwe dikin

Zanayê metafizîkî dibêje ku laş ne pêlek
elektromagnetîk e, lê pêlek hişmendiya ye ku di deryaya
.hişmendiya îlahî de diherike

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewariyê pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê di bin qûmên
hişmendiya min de bi berdewamî diherike û wekî kaniyên
.pîroz diherike ku baxçeyên jiyana min av didin

Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyanê dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qenciyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim

û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê tavi lê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her çend jiyana nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe wînda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin

Divê em hêvî nekin ku di ceribandînê jiyana de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşê dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin

Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandînê bi êş û bêbext eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên neyînî bin
.da ku em spasdar bin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyana tevliheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk wînda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê bînpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanî cefayê bikişînin

Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya .me xera bikin

her wiha aqilê me xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî .pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê

Qanûnên herheyî yên bextewariyê

Digotin ku di serdema zêrîn a yek ji hukumdarên rastgo yên Hindistanê de, ti bûyer, mirina pêşwext, an jî karesatên xwezayî çênebûne ku aramî û ahenga bêkêmasî ya .padîşahiya wî xera bike

Dema ku endamên malbatê bi durustî û rastgoyîyek mezintir bijîn, her mal dê bêtir ahengek, tenduristî û hezkirinê biceribîne. Lê gava ku endamên malbatê bi xweperestiyek kirêt bi hev re tevbigerin, mal dê bixweber bi nakokî û nefretê tijî bibe. Ev ji bo miletan jî derbas dibe. Dema ku mirov bi durustî û durustî bijîn, ew ê şahidiya .Padîşahiya Xwedê li ser Erdê bikin

Dem kurt e Îro em li vir in, sibê em ê biçin Lêgerîna Xwedê îmtiyaza herî bilind a mirovahiyê ye Divê em ji azadiya ku Xwedê di vê jiyanê de daye me herî zêde sûd werbigirin û wê bi aqilmendî bikar bînin da ku em bi şexsî .rastiyên giyanî yên herheyî biceribînin

Guneh her tiştê ku ji bo mirovan dibe sedema êş û azarê ye. Xezal ew e ku wan hetahetayê bextewar dike. Ger mirov di ramanên xwe de ahengek giyanî û di hundurê xwe de aramiyê tune be, xaniyek nû, otomobîlek nû, an tiştek din ê nû dê nikaribe bextewarî û aramiyê bîne giyanê wan; berevajî vê, êşa wan a hundurîn dê bimîne tewra bi .bidestxistina wan tiştên nû û hêj bêtir

Bexteweriya rastîn di şiyana dijberiya şert û mercan û li hember hemû ceribandînan derveyî de ye. Ew wê demê tê

dîtin ku hûn dikarin êşa êşdar û zehmetiyên dijwar ên ku ji ber pêşdarazî û hewldanên xerab ên yên kesên din ên ji bo zirarê û girtina we çêdibin, tehemûl bikin, û hûn bi evîn û bexşandinê bersivê bidin gunehên wan. Dema ku hûn bikaribin aramiya hişê xwe tevî êşên êşdar ên şert û mercên derveyî biparêzin, wê hingê hûn ê tama bexteweriyê tam .bikin

Nivîsarên Pîroz dibêjin ku ew kesên ku fermanên îlahî paşguh dikin û li pey xwestek û xeyalên xwe yên bêaqil diçin, ne bextewariyê dibînin û ne jî digihîjin armanca xwe ya dawîn. Ew lêgerînerê rastiyê teşwîq dikin ku Nivîsarên Pîroz ji xwe re bikin rêber û dadwer di destnîşankirina tiştên ku divê werin kirin û ji çî dûr bisekinin de, û meseleyan ji hev cuda .bikin û li gorî aqil tevbigerin

Ew kesên ku ji xwe bawer in, ew kes in ku bi durustî tevdigerin. Bextewarî tenê ji ramanên pak û kiryarên rast tê. Ger tu niha bextewar bî, tu dê di pêşerojê de, hem li vir û .hem jî li cîhana din bextewar bî

Divê em bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê berhema bextê berhev bikin dema ku tava derfetên berdest dibiriqe. Bi gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir dereng .bibe

heke tu fersendê bikar Fersendê bikar bîne, çimkî)

(neynî, ew ê bibe sedema poşmaniyê

Xwedê qanûnên giyanî dane me ku jê re ferman tê gotin. Lê ev ferman her roj û li her derê tên paşguhkirin û şikandin. Heta ku mirov wateya wan a giyanî fam nekin, ew ê her gav li ser wan gilî bikin û ji wan dûr bikevin. Ev ferman rêzikên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran aliyên psîkolojîk ên van fermanan û feydeyên têkildarî şopandina wan rave nakin. Mirov van fermanan li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan wan dişopînin, vê yekê bi îdiaya ku ev rêzik ne pratîkî, nelojîk û ne li gorî demê ne rewa dikin. Lêbelê,

binpêkirina van fermanan sedema bingeîn a hemî
.bextreşiyên li cîhanê ye
Lê feydeya wan fermanan çî ye û avantajên wan li ku
?ne

Pirtûkên pêroz şîretê didin mirovan ku li ser Xwedê
bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, hemû meseleyan radestî Wî
bikin û bi îbadetê ji dil, bê durûtî û bê sextekarî, îbadetê
.Wî bikin

Divê naskirina Xwedê armanca dawîn a jiyanê be. Erkên
dinyayî bêtî hêza ku Xwedê daye mirovahiyê nayên
bicihanîn. Kirina erkên asayî dema ku Xwedê ji bîr dike şaşî û
.guneh e

Guneh tê wateya nezanî: tevgerîn bi awayekî ku li dijî
.qenciya herî mezin a mirovan e
Çima mirov xemgîn û poşman dibin? Ji ber ku wan rast
nekirin, ji ber ku Xwedê di dilê wan de ne di rêza yekem de
.bû

Divê tiştek di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê
hesibandin. Ger mirov bi rastî ji Xwedê re eleqedar be û erkê
xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wan dê bi
her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemî şert û mercên
.derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bikin

Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tiştekî din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn

Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tiştek
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji

feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîna ye

Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bîngeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û nîşan dide, lê
komir nikare. Bi heman awayî, hemî mirov di ronahiya
Xwedê de dimînin, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê
bistînin û di raman û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê
yekê, divê ew bi rêya meditasyonê û bi şopandina hînkirin û
.fermanên îlahî xwe paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê

xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz
dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên
min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêr daran ji
destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku
çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê

nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne
.tişte bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tişteki din
nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di
duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û
gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûl kirin dema ku
ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve
tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk
.bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, li ser rozarya hesret
û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê
dixe. Bi sarbûn û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê
kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê
mirov bi evîna Xwedê tijî be. Pratîkkirina balkişandina derûnî
bi rêya rahênanên yogayê yê bilind alîkariya me dike ku em
nêzîkî Xwedê, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê bibin, û
her weha alîkariya me dike ku em bi Wî re bifikirin û bi Wî re
.biaxivin

Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger
gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna
aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê
derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya
.hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî
di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê
hestyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja
aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda
.wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekişîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we tene bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve biçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştîya îlahî de binav bikin

Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştîyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şîvê ji demekê aştîyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştîyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdeng dimînin, bê guman dê bi Xwedê
re di nav ahengekê de bin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê terxan
bikin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başîyê ve biguhere û
.ew ê bextewariyê biceribînin; ezmûn delîla herî baş e
Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî, dê
pereyên te xilas bibin. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî danîna aramiyê ya birêkûpêk di hesabê jiyanê te de,
enerjiya te dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û
bextewariya te dê winda bibe. Bi kurtasî, di dawiyê de tu dê
rastî îflasa hestiyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê
kûrbûna rojane ya li ser Xwedê dê kêmasiyên di giyanê te de
.telafî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
baştir bibin. Mirovekî aram kêr daran xeletîyan dike û li cihê
.ku bi hezaran têk diçin, bi ser dikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştîyê wê di asîmanê aramiyê .de hilê û bi tîrêjên xwe yên şîfayê hebûna we dorpêç bike

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştîya hundirîn be. Her .çalakiyek ku aqil û aştîyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û "bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be

Divê bav û dayikên mirovan wekî nûnerên Xwedê, ku diyariya afirandina mirovahiyê daye wan, bên rêzgirtin.

Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav nîşaneyê .şehrezaiya Xwedê û parastina zarokên xwe ye

Divê mirov ji dê û bavê xwe cuda ji Xwedê hez neke, lê wekî îfadeya wê evînê. Parêzvan û aqilmend. Ruhê îlahî yê herî bilind dibe bav û dayik da ku alîkariya zarok bike, ji ber .vê yekê divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin

Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê mirov di kêliyek hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire. Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov ji bo parastina kesên ku Xwedê spartîye wan şer bike, ji ber .ku parastina malbat û welatê xwe erkek pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku

Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne

Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade

bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê
.were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê
Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî
û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo
nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî
.bi gelek awayên din pêş bixî
Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner
kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek
mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde
.biceribînin
Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi
awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di
cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên
.ecêb û ecêb pêk bînin
Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî
bilindkirina hêza wê ye, ango kanalîzekirina enerjîya wê ber
bi armanceke bilindtir ve da ku şehrezayî, ramanên bilind û
îdealên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî
xwesteka tiştên qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure
xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya
.cinsî û armanca wê ya bilind perspektîfeke saxlem hebe
Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina
tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî,
.hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike
Pirtûkên pîroz her wiha ji me dixwazin ku em diziyê
nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê
999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yên din
binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an
jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn
xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku
hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya
yên din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê mirov werin
rakirin. Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi
xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew

dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin.

Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku

mirov pêdiviyên yên din wekî yên xwe hîs dike û ji bo yên din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew

dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek

din e ku meriv ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze

baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yên din re jî .tevbigerin

Divê rastî her tim were gotin, lê divê cudahî di navbera

gotina rastiyê û tenê gotina راستیان de were çêkirin.

Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û bêkêr e; divê mirov hestên yên din li ber çavan bigire û ji şermkirina wan

dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina راستیyek ku

dikare bêtî armancek hêja kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji

aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina راستiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan

de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirarêdana yên din .dûr bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyê wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku

yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir

dibe. Mirovê çavnebar jiyanekê bi pirsgirêk dijî, qet tama

aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta xwerû ya mirov ji her tiştê ku ew

dixwaze an jî dixwaze xwediyê wê be pir mezintir e. Xwedê

di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de

diyar nabe. Rûyê wan ne wekî yê tu mirovî ye, û giyanê wan

ne wekî yê tu mirovî ye, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî mezin Xwedê ye.

Em bi rabirdûyê ve girêdayî nînin

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e. Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêyî wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevirên bingeîn û stûnên wê ne.

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhateyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, ne jî dikarin wan biguherînin an jê bibin. Ev pêkhate bi awayekî tevlihev bi tevna jiyana mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, ew dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhateyan.

.Ziyanê nede wî

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji ber ku ew kêmtir rastî pirsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn û bi kurtasî bextewarî dida wan.

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê, bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van

?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama bikaranîna îradeya azad an azadiya hilbijartinê ya berê ye. Bi pratîkên me yên îradeya azad ên

berê, me çarenûs û qeder anî û tîne ser xwe. Lêbelê, em ne
bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi encamên
kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me çandiyê
betal bikin û tiştê ku me nivîsandiyê jê bibin ger em wusa
bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
berhema xwe baştir bikin. Ger em tovên kiryarên bi
encamên êşdar ji holê rakin û li şûna wan tovên ku ji
xwezaya giyan re bêtir guncan in biçînin, em ê bê guman
fêkiyên bextewariyê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan de
hatine çandin bidirûn. Divê em niha, niha û ne sibê, îradeya
xwe ya azad bikar bînin, ger em bixwazin bextewariyek
.mezintir bi dest bixin an êş û azarê kêmkarin
Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
mijûl bibe. Lê mirovê xwedî îradeyeke xurt bi Xwedê re di
ahengekê de ye

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê li ser xalek pir biçûk
disekinînin, ew germê çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş,
kaxez û hwd. bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê
xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî ew e ku
xerabî û rehên gumanan, sedema hemû têkçûnan,
.bişewitîne, û ronahiya şehrezayiyê bi geşî û tîrêjê bibiriqe
Dema ku raman bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû
qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz e, di ahengekê de
be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû
hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve
girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedemên nû ji bo
.serkeftinê biafirînin

.Xwedê hewlên baş û xêrxwazî bi serkeftinê tac bike

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yê berê, yê ku di demê û cihekî diyarkirî de

kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok
girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiya wan
.raman û kiryanan nîşan didin

Dema ku hûn li rojê bi mîlyonan kîlometreyan dûr di
fezayê de dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir
xuya dike. Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra
rojê sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li ber rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek piçûk li gorî
wê xuya bike. Bifikirin ku firehiya mezin a rojê fireh dibe heta
ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn bigire. Ezmanê
ku em dibînin tenê perçeyek piçûk e, tenê xalek, ji fezaya
bêdawî ye ku gerdûnê dagir dike. Her çend roj berfirehbûna
xwe ber bi bêdawîbûnê ve bidomîne jî, ew dîsa jî nikare
bêdawîbûnê bigire nav xwe. Ev xeyala kozmîk a piçûkbûn û
dawîbûnê şiyana hişê ji bo girtina berfirehiya gerdûnê, eslê
.wê û sînoren wê sînordar dike

Ewê ku ne girêdayî pîvan û pîvanan e, ku bê sînor û bê
eslê xwe ye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li deverên herî
dûr ên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr û dûr de ye, mîna ku
ew di nav te û di nav min de ye, û ew bi hişmendî ji her
fezayê ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin be. Ji
"pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Dua

Ey Xudan

Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire

Ey bêdengiya kozmîk

Ez dengê te di nav gurrîna çeman û şewqa bilbilan de

dibihîzim

Di girîya bayê de, di gurîna pêlan de, û di gurîna

lerizînan de

Ey Xudanê delal

Ez ne bi gotinan, lê bi hesreta dilekî ku ji hesreta te

dişewite te dipêrêzim

Bila ez firehiya te ya fireh bibînim

Hebûna te ya berdewam li pişt her tiştî
Belkî ez ê fêr bikim ku ez beşek ji hebûna te ya
neguherbar im ji bo her û her
Ey okyanûsa tijî
Xwezî çemên pêçayî yên xwestekên min bikaribana di
nav çolên asteng û astengan re biherikin
Di dawiyê de, aloziya te ya herî mezin tevlihev bû
Alîkariya min bike ku ez guh bidim dengê te, Xudan
Dengê kozmîk ku lerizîna gerdûnê jê derket
.Bila ez hebûna te bi dengê pîroz (Om - Amîn) fam bikim
melodî pîroz e ji bo hemû dengên pîroz
Dema ku ez guh didim senfoniya hebûnê, hişyariya xwe
berfireh bikim
Bila ez xwe wekî okyanûsa kozmîk hîs bikim
Û tevgerên lerizî yên laş li ser singa wî direqisin
Bila dengê herî pîroz di hundirê min de deng vede
Berfirehkirina hişmendiya min ji laş ber bi gerdûnê ve
Dibe ku ez bextewariyeke bêdawî û hemû-dorfireh hîs
bikim
Ji deryayeke ronahiyê ya zêde diteqe
Ey hêza bêdawî
Ey şehrezayiya herheyî
Giyane min bi lerizîna te ya giyanî tijî bike
Ey dengê peyva kozmîk a pîroz
Şasiyên min rast bike
Min pêwîst e
Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire
Her gava ez li Te difikirim, ey Xudan, lehiyek ji hesreta
şewitandinê di hundirê min de çêdibe, hestên min dihejîne û
ji dilê min ber bi her şaneyek di laşê min de diherike, wê bi
evîna îlahî bar dike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez bigihîjim kûrahiya
hebûna te û ji hebûna te kêfê bistînim
Û ji nişkê ve deriyê giyan vedibe, û ez bi dîtina ronahiya
!te ya geş ji kêfxweşiyê diqelişim

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê nizane
ku paşeroj çawa ye. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê
ji bo me jî sûdmend e. Ji ber ku eger me her tiştê ku me di vê
jiyanê û jiyanên berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber gelek
kiryarên xwe şaş û metel bimînin. Bi rastî, dibe ku îradeya
me jî ji ber şokê felç bibe, me nekaribe ku em li pey
armancên xwe berdewam bikin û me bike qurbanê
bêhêvîtiyê. Heta di vê jiyanê dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji
Xwedê ye, ku rê li ber bîranînên paşerojê, nemaze yên tal û
.bi êş, digire ku li ser raman û hestên me serdest bibin
Lê şikir, çirûska îlahî ya di hundirê me de her tim bi hêvî
û xwesteka berdewamiya rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe.

Divê em ji Xwedê re ji bo van herdu nîmetan şikir bikin:

.jibîrkirina rabirdûyê û hêviya pêşerojê
Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yên ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hîlbijartinê li gorî baweriyên xwe yên
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêtî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi karekî dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştê nikare rê li
ber pêkanîna îradeya me û pratîkkirina azadiya hîlbijartina
.me bigire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
armanca xwe. Divê em ji xwe re piştrast bikin ku astengî û
dijwarî çiqas xurt û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me ya têr heye
ku em wan ji holê rakin û li ser wan serbikevin. Her çend em
tevî hemî hewildanên xwe jî têk biçin jî, ne hewce ye ku em

bêhêvî û dilşikestî bin, heya ku em fêm bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, xurttir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewildanê bernedin, çend caran jî em têk biçin jî, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewildanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewla xwe bidin, alîkariya me bike. Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê xwe, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe

Dema ku mirov tiştêkî bixwaze, û ew xwestek xurt û lezgîn be, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, her ku ew biçin û her ku ew berê xwe bidinê, û çi mijûlî û fikarên wan bin jî. Bi çalakiya xwe ya domdar û berdewam, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina rewşenbîrî ji lavakirina mekanîkî xurttir û bibandortir e, ku ji tevgerandina lêvan wêdetir naçe. Ev tiştê ku evîndarên Xwedê dikin e; ew bê rawestan evîna xwe ji bo Xwedê fısıltandin dikin, û fısıltandinên wan ji dil û nayên bihîstin, di hemî çalakiyên xwe yên rojane de. Ev fısıltandina ji dil bala wan nakişîne, û ne jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî xurttir û kûrtir dibe, heta ku ew hebûna Wî dest bidin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin, kêfxweşiyek mezin tam .bikin û aramiyek bêdawî hîs bikin

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, dê neçar .bimîne ku wan fêr bibe, çi qas dem bigire jî Her azmûnek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gazind, .kîn û biryara nebaş wê bi xeletî bikar bînin Dema ku em xwedî têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember jiyanê bin, ew xweşik dibe. Ê bê tevlîheviyan

dozên psîkolojîk

li ber hevdu dikenin û bi gotinên herî xweş ên wekî "Erê,
delalê min" û "Bê guman, evîna min" û hevokên din ên
dostane bang li hev dikin. Lê gava ku ew difikirin ku ew bi
.tenê ne, ew gengeşe dikin û gotinên êşdar li hev dikin
Min bi wan re axivî û got: We ez vexwendime şahiya we,
lê atmosfer aloz e û ez hîs dikim ku di vê malê de gelek
nakokî heye, û ji min re xuya dike ku di vê jûbîla zîvîn de
.gelek hesin heye

Di destpêkê de ew aciz bûn, lê paşê qebûl kirin ku ez
rast bûm û lêborîn xwestin. Wê berdewam kir û got: Hûn bi
?her dem nîqaş û pevçûnê çî feydeyê dibînin
Wisa xuya dike ku hûn ji bo parastina navûdengê xwe
wekî cotek bêkêmasî bi hev re dijîn, lê divê hûn bi hev re
wisa bin û ji bo bextewarî û aramiya hişê xwe di aştî û
.ahengekê de bijîn

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekê dikin, ew bi
gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo domandina
laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê hene ku ji
xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in,
wek xwarina rewşenbîrî an giyanî, çalakiya derûnî an jî
.konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî
Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
.giyanê zindî dike û şiyane wê pêş dixe
Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov
difikire û ji wan ramanên ku ew ji yê din bi rêya têkilî û
.danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê
Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
.ramanên me magnetîk û saxlem bin
Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
werdigire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi
mirovên xelet re, çî heval bin çî xizm, çêdibin. Ev dibe
sedema ramanên xemgîn û rewşa xirab

Laş enerjî û zindîtiyê ji xwarinên fizîkî werdigire, lê
xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê
yên ku ji xwarinên hişk û şile hêsantir têne helandin, ku bi
.hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî, peyda dikin
Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin aqilmendî,

qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî - hetta bi tenê jî - li ser rêyên jiyanê bimeşin,
û kêfxweşiya hundurîn bi xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar,
û baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
.xeletî û rastiyê li ser xeyalê biceribînin

Û gava tu her roj hewl bidî ku ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî, û dilê te bi evîn û spasdariyekê be, û
niyetên te yê baş ji bo yê din hebin, xwarina te ya
rewşenbîrî dê magnetîk be, û hingê tu dê her tiştê xweşik û
kêrhatî, ji tişt, mirov û şert û mercan, ku ji bo berdewamiya
rêwîtiya ber bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve hewce ne,
.bikşînin ser xwe

Dema ku hûn hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê dide we razî bin, hûn ê di ruhê
xwe de dewlemendtir û ji wan kesên ku bi mal û milkê
dinyayî ve mijûl in û çavbirçî kêfên wê yê demkî ne, razîtir
.bin

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ew yekane dostê
rastîn e, ji hemû hevalan wêdetir, ew îmkan dibe ku di hemû
têkiliyên mirovan de dostaniya rastîn ava bike: malbatî,
.biratî, zewacî û giyanî

Dostanî hêmanek girîng e di têkiliyên zewacê de, û divê
pêşînin were dayîn ji bo nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî,
.hestek kişandina exlaqî, û evîn û dostaniya rastîn

Ew kesên ku nikanin ferqê di navbera evîna rastîn û
kişandina hestiyarî de bikin, carek û carek bêhêvî dibin
Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar de. Û ew hevkarîyê dikin da ku

barên jiyanê ji bo hev sivik bikin û bi diloanê û têgihîştina
.hevbeş û dostaniyê xemên jiyanê ji holê rakin
Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne, heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin

Ya Xudan, ez fêm dikim ku derfetek bêdawî li pêşiya min
heye ku ez şiyanên xwe bikolmim û potansiyela xwe ya
giyanî kifş bikim, ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim. Ê ez ê fêm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re
ye

Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, ez ê
xwe ji ezmûnên nexweş dûr bixim, û ez ê tiştên ku laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û domdar xwedî dikin, pratîk
.bikim

Reqs jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi parastina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Ê dema
ku bahozên ceribandî û tengahiyên mezin li ber min werin,
ez ê di keştiya giyanê xwe de, li seranserê deryaya jiyanê,
.ber bi peravên ewle û xwedayî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku

Xwedê bi rêya min dixebite; Ew Xudanê gerdûnê ye û ez
.dikarim bi kûr li ser wî bifikirim û pê ve girêdayî bim

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî bihêz e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku
ji bîr nekim ku tu destê alîkariyê dirêjî min dikî û ew min ji bo
.sedemên serkeftinê amade dike

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
moralê xwe bilind bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her
kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evîn û
daxwazên baş berdim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min

Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim, û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû xeyalên madî werin bicîhanîn jî, ew dîsa
jî tenê bextewariya netemam tînin, û dîtina Xwedê tenê
bextewariya rastîn e. Ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê
kifş bikim. Ê ew qet dev ji herikîn û bazdanê bernade, di
.baxçeyên giyan û çîmenên wê yên herdem kesk de

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a
veşartî ya îlahî ye, ey Xudan, rêberiya min bike da ku ez di
xwe de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin
.bibînim

* * *

Niştectihê xwedayî yê dilan - ji rehm û dîlovaniya xwe - di
şagirtên xwe de çirayên geş ên şehrezayiyê ronî dike ku
.tariya nezanîne belav dike

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û
.tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndar ê Herî Mezin, Tu jiyan bi xwe yî Tu armanc û

xeyala min î Min di baxçeyê xwe yê ezmanî de bike gulek
geş, an jî di gerdembenda evîna xwe ya geş de bike morîkek
geş, an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê
.xwe de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê

.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi tîlên hevrîşimî

yên bîranînen şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Hişek vala [bê ramanên erênî û avaker] kargehek ji bo
.tengahiyê, fikaran, bêhêvîtiyê û bêhêvîtiyê ye

Eger evîna gerdûnî di dilê te de bicîh bibe, ew ê
bextewariya mayînde û nûjenkirî bîne te ku tiştek din nikare
bide te

Kulîlkên jiyanê yên ku di baxçeyê hebûna erdî de
vedibin, bi awayekî bêhempa xweşik û xweş têne
temaşekirin, lê hîn bi heybettir û şahanetir kaniya bedewî û
şehrezayiyê ye ku li derekê heye, ku em jê hatine û em ê
.vegerin û careke din tevî bibin

Dema ku şagirt sibehê şiyar dibe, ew ji xwe re piştrast
dike: "Ez ne beden im, ez ruhekî nedîtî me... Ez şahî me... Ez
ronahî me... Ez şehrezayî me... Ez evîn im û her çend ez di
vê bedenê de dijîm jî, ruhê min nemir e û ji rizîbûnê nehatiye
".destgirtin

Çawa ku dilopên şilbûnê alîkariya kulîlkan dikin ku şîn û
mezin bibin, diloanî jî dostaniyê xwedî dike û mezinbûna wê
.pêş dixê

* * *

Pêl hene ku li ser rûyê okyanûsê xuya dibin û pêl hene
ku di kûrahiya wê de winda dibin; di her du rewşan de, ew di
nav okyanûsê de ne û bi wê re yek in. Bi heman awayî,
mirovên ku di "jiyanê" de li ser rûyê okyanûsa kozmîk
diherikin an jî di "mirinê" de di nav wê de winda dibin, bi
.heman rengî di nav okyanûsa bêdawîyê de ne

* * *

Neynika heyvê di ava aloz de bi zelaî nayê dîtin, lê
gava rûyê avê aram dibe, neynika heyvê bi tevahî zelaî dibe.
Ev yek ji bo hiş jî rast e: dema ku ew aram be, hûn dikarin
.rûyê giyanê xwe bi zelaî û rastbûnek bêkêmasî bibînin

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
bextewar ên serkeftina min de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva tijî ya rehmeta xwe jî bişîne dema ku ez di şevên tarî
.yên xemgîniyê de dimeşim

Meditasyon ew rêbaz e ku hûn bi hişê gerdûnî ve
girêdayî dibin, û gava ku hûn bi wê hişmendiya bêdawî re li
.hev bikin, hûn ê bikaribin hemî razên afirandinê bizanin

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were pêşxistin, û jiyan bêyî wê xwestekê ti nirx
.nîne

Jiyana li ser erdî rawestgehek demkî ye, û erkê sereke
yê mirovahiyê ew e ku armanc û hedefa vê rêwîtiyê fêm
bike. Ew armanc naskirina Xwedê ye, û ew nikare tiştêkî din
.be

Aştiya te xezîna te ya biqîmet e, ji ber vê yekê nehêle ku
kes wê xezînê ji te bistîne

* * *

Fêr bibe ku di keleha exlaq û xwe-qîmeta xwe de bi tena
serê xwe, ewle û aram rawestî

* * *

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye û ji ber ku ew heye,
hûn jî hene. Bi saya hebûna Wî, hûn ji rehetî û kêfxweşiyên
jiyanê kêfê digirin. Ji ber vê yekê, spasdariya we ji Xwedê re
.divê pir kûr be

Pirtûkên baş dikarin bêdeng, bi nezaket û hevalên
rêzdar bin. Di kêliyên dijwar de van pirtûkan bernedin, ji ber
ku ew ê tu carî te bernedin, berevajî hevalên fîzîkî yên ku
.dibe ku te berdin

Her kesê ku xwedî tenduristiyeke baş, jiyanê rehet û
şiyana derûnî ya mezin be, lê bextewar nebe, hîn di jiyanê
de bi ser neketiye. Dema ku hûn bi rastî dikarin bibêjin, "Ez
bextewar im, û kes nikare bextewariya min ji min bistîne",
.we wêneya Xwedê di hundurê xwe de dîtiye

Tekez li ser aramî û aştîyê bike, û heke tu dixwazî di aştî
û aramiyê de bijî, tenê ramanên evîndar û niyetên baş
bişîne. Jiyanek li ser bingeha rastdarî û dîndariyê bijî, û hemû
kesên ku jiyanê wan bi ya te ve girêdayî ye, dê tenê ji
.hebûna bi te re sûd werbigirin

Eger hevalên te tune bin, an jî hevalên te wextê te
winda dikin, an jî tu bi wan re li hev nakî, wê demê bila pirtûk
[û materyalên] ku zanîne di hewînî bibin hevalên te, ji ber ku
tu dikarî ji deriyên rûpelên wan derbas bibî nav cîhanek
.ramanên ecêb û balkêş

Dîtina Xwedê tê wateya bidestxistina her tiştê ku dil
dixwaze, û ruhanîbûn tê wateya vekirina deriyên tenduristî,
.bextewarî û serkeftinê

Di hundirê me de çirûskek ji hêza îlahî heye ku hemû
.jiyanê diafirîne û didomîne û li benda vêketinê ye

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihele. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cîhê reng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yê bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şiyane
.xwe yê derûnî

Kesên xwedî meylên civakî dê di pirtûkên hêja de
enerjiyek nû bibînin da ku bi rêya dersên ku di pirtûkên ku ji

hêla mêr û jinên jêhatî û esilzade ve hatine nivîsandin de
.hene, alîkariya mirovahiyê bikin

* * *

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanînê ya
cihêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şîyanên
.xwe yên derûnî

* * *

Divê xweperestî û serbilindî ji holê werin rakirin ji ber ku
.ew astengiyên herî mezin ên li pêşîya zanîna gîyanî ne

* * *

Bêyî hesta Xwedê, ev dinya tijî nakokî, tundûtûjî û
dilşikestinên tal xuya dike. Bextewarî di hesta nêzîkbûna
.Xwedê de ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, di dilê xwe de şahî û
bextewariyek domdar heye, ji ber ku ew ewlehî û aramiya
pîroz hîs dikin, bahozên hêrsê nikarin wan bihejînin û tirs jî
.nikare bikeve dilê wan

* * *

Pirtûkên baş hevalên te yên herî baş in; bi rêya wan, tu
dikarî bibihîzî ku hişên mezin bi nermî bi te re diaxivin, te
rehet dikin û şîretên herî baş didin te. Neçarbûna pêşxistina
xwestekek rastîn ji bo xwendina pirtûkên baş tê wateya
.windakirina mîrata nifşan

* * *

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ne, ji ber ku
hêz û şehrezayiya ku ji bo serkeftina di şerê jiyanê de hewce
ye ji çavkaniyek bêdawî tê. Dema ku mirov Xwedê paşguh
dike, ew xeta jiyanê ya ku alîkarî û piştgiriya pêwîst ji bo
.serkeftinê dide wan qut dike

Lêgerînerên ku li deriyê derfetên giyanî dixin, dê bibînin
ku derî ji bo wan vekirî ye, ji ber ku Xwedê alîkariya wan
.kesên ku alîkariya xwe dikin dike
Dema tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bi
te re di ahengekê de ye
* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike
* * *

Dema ku hûn ji nişkê ve Xwedê li her derê dibînin, û
dema ku ew tê ba we, we îlham dike û rêberiya we dike,
.çîroka evîna îlahî dest pê kiriye
* * *

Bila evîn di dilan de bibirîqe û tîrêjên şîfayê ji yên din re
bişîne
* * *

Dema ku hûn ciwan û bihêz in, hewl bidin ku Xwedê nas
bikin, ji ber ku di pîrbûn û nexweşiyê de dibe ku hûn êdî
nekarin li Wî bigerin. Di temenê ku mirov dest bi têgihîştina
wateya rastîn a jiyanê dikin de, laş qels dibe, û ew mayîna
jiyana xwe li şûna lêgerîna rastiyê, bi xwedîderketina li
.şîyanên xwe yên laşî yên nazik derbas dikin
* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyan baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyan wan
* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyan
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî
* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin

ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştîyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgîn ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her ezmûnekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin
ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Her êş û azara ku
em dikişînin wate û armancek heye. Tevî dijarîya van
ezmûnan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne û vediguherîne
.pola xweşik, bihêz û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşîyeke mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna
îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê di jiyana me de di rêza
yekem de be. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna
giyanî, çirçirandina domdar a ji dil û can ji Xwedê re ye, ku
hûn ê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb biceribînin ku dê
.bandorek mezin li we bike

* * *

Divê mirov hemû şiyarên hişî yê ku Xwedê daye wî ji
bo lêgerîna tiştên demkî terxan neke, wekî din ew ê xwe di
labîrentên materyalîzmê de winda bike û ji bo xwe sînorkirin
û sînordarkirinên ku ne hewce ne biafirîne. Di şûna wê de,
divê ew hêzên xwe yê hişî bikar bîne da ku pêdiviyên jiyane
bi dest bixe û hewl bide ku şiyarên xwe yê giyanî pêş bixe
da ku di navbera rast û xelet, û di navbera zirardar û
.sûdmend de cûdahiyê bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fısıltişên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e *
ku mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin winda neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyane ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]

bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşyan dubare dike û hevokên bilind
vedibêje, û yên din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e

* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike

* * *

Çi karekî bikî û çî destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye

* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û *
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim,
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di gavê de
.başî û şîfayê dide

* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê
te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yên ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk

* * *

Jiyan di tariyê de hatiye pêçan, û divê em bihêlin
ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên
wê yên tarî de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva
tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronakbîriyê ye, çiraya
rêberiyê ye, û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên
.hebûna erdî û demkî re derbas dibin

* * *

Dem hatiye ku mirovahî ji xewa jibîrkinê şiyar bibe û
ber bi şiyarbûneke giyanî ve biçe. Em ji te dixwazin, ey
Xudan, ku tu hişmendiya me ji kûrahiya bêxemiyê û ramana
teng û bi sînor ber bi asoyên aştî, ronahî, evîn û dilovaniya
.gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserkirina rewşê nebawer be û hewl
bide ku bi hiş û baweriya xwe bikeve nav tiştê ku li pişt
.perdeyê ye, dê derî ji bo wî vebe

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û dijwar de piştgiriya bide wî, eger ew bi hemû
.dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

* * *

Eger hestên me bikaribin tevahiya rastiya ji me re
vebêjin, em ê erdê wekî çemên elektronan û her perçeyek
tozê wekî girseyek ronahî ya gerok bibînin. Ew kesên ku ji
cîhana madî ber bi ruhanî ve diçin, xwezaya xapandinê fam
.dikin û bingeha rastiya dizanin

* * *

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê be, çi jî ji xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku
destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku xwe
dispêrin Wî biparêze. Ji bo parastinê rêbazek parastinê ya

bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de bi tevahî
.baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Kesekî ji çembera evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê"
".xwe de bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez xema rexneyên tal û derewîn, ne jî pesn û
pesindayînên zêde nakim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ya Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek bi
mîlyonan caran ji her evîna mirovan mezintir e - evînek ku
hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî û razîbûnê
.tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteyê netirsîn. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha
wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyane de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku ji Wî hez dikin e, û
.ew qet ji bo kêliyekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyaneke paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Rizgarbûn ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş
bextewariyek pir mezintir ji serkeftina madî tîne. Di
serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û
mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema
xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew
dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê
digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we ji
ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên
.madî de

Dema ku hûn di xweya xwe ya rastîn de bi awayekî xurt
bicîh bibin, hûn her karekî bi cih tînin û bi kêfxweşiya îlahî ji
.hemî tiştên baş kêfê digirin

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin
tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin li
.hember Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek
hebû Ger em bibînin ku ew mafdarî hîn jî heye, wê hingê
kevneşopî wate û sûdmend e Lêbelê, neaqilane ye ku meriv
bi korî kevneşopiyan bişopîne Divê em rastiye bizanibin û
bişopînin, fêma bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv
.re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştiye
astek bilindbûna giyanî û ji aştîya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser

luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştêkî kêr nebî
.û ji tiştêkî bêpar nemînî

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştêkî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşa min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî jî dibin dojah. Min fêhm kir ku bêyî wê kêfxweşiya
hundurîn, barê berpirsiyariyan ku li ser min hatiye spartin dê
aramiya min ji min bidizî û bextewariya min ji min mehrûm
.bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di
nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor tîne kontrol kirin, lê li yên din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji

ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye pez dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe
ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê
din jî tawilê li ser vê şêwazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev
şêwaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
.û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û tenduristiya xwe winda bikin
(Xwedê neke). An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan
bibînin, dîlovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û
kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jîyanê de
.nikare we bi rastî têr bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyanê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û
hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi renekî xweştir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be
Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda
dikin bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da
ku bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çi pêşkêşî wan
.dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezaiyê di baxçeyên aştîyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşîyan dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna
xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin
ku bigihîjin têgihîştina giyanî. Ji ber vê yekê ew kesên ku
gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in
ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene. Ger hûn
serkeftina rastîn dixwazin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe, lê
.di heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, red bike ku bi malbata xwe re biaxive Her çend ev
kes dibe ku heta radeyekê aramiya hundurîn bi dest bixe jî,
tevgera wan xweperest e û zîrarê dide bextewariya malbata
wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya
ku hezkiriyên wan jî ji destkeftiyên wan sûd wernegirin. Bi
heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê bi mafê
me yê kêfa serfiraziyê ve girêdayî ye; ew di heman demê de
berpirsiyariya me ya exlaqî ya li hember yên din jî digire nav
xwe ku em alîkariya wan bikin ku şert û mercên xwe yên
.darayî û jiyanê baştir bikin

* * *

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din
Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,

rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiye ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di vê fezayê de ku xuya dike vala û fireh e, girêdanek
kozmîk û jiyanekê bêdawî heye ku me bi hemû tiştên zindî û
bêcan ên di gerdûnê de dike yek - pêlek jiyanekê bilind ku di
nav hemû hebûnê de diherike. Bêdawî mala me ya rastîn û
cihê mayînde ye, û hebûna me di van laşan de demkî ye,
.mîna bêhnvedanek kurt ji bo karavanek ku li çolê dimeşe

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku

dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mêr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, lêkolînên xwe yên kûr û dîrketina ji
xweperestiyê mezin bûne dizanin. Encamên ku wan bi dest
xistin û destkeftiyên ku wan bi dest xistin ji hewildanên ku
.wan kirin pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hîlbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê

hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe girtiye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe,
nebatan baş û sûdmend ji holê radike. Nezanî divê bi
îradeyek bê şik û biryardariyek biryardar were derbaskirin.
Divê axa hiş bi baldarîyek rast a derûnî [li ser erênî] were
çandin û tovên baş bi ava baweriyê werin avdan. Dema ku
tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê qencyê dê
mezin bibe û li ser giya û giyayên parazit bi ser bikeve, ji ber
.ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din li te
bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniyê bêyî hêvî
an daxwazê werin dayîn, ji ber ku hêvî kîn û tehliyê çêdike.
Her çend meriv ji bo xwe-pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov
di nav keleha fezîlet û xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle
.û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
giring dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya gerdûnî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
ku her tim xwe nû dike û di afirîneriya xwe de bêdawî ye, û
.bi rêya te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kiryarên baş û xerab di nav şaneyên mêjî de ne û
wekî adet an meylên baş an xerab di ramanê de xwe nîşan
didin. Kesek ku ji ber ku şaneyên mêjiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heya ku hemû adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve

kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mêjî
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dîmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe
Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin
Xwedê hêza min e û ez baweriya xwe bi hêzeke din
naynim

Şerên jiyanê bike û heta dawiyê berdewam bike, qet dev
jê bernede. Qet nebêje, "Ez nikarim rê bibînim, ji ber vê yekê
ez ê dev ji hewildanê berdim." Ger te şaşî kiribin, ji bo
rêberiyê bipirse, lê qet dev ji hewildanê bernede. Gelek kes
dema ku bi astengiyan re rû bi rû dimînin têkçûnê qebûl
dikin. Yên ku têk diçin divê bi mirovên serketî re têkilî
daynin, ne bi têkçûyan re. Biryardar be ku biserkeve; bila ev
.felsefeya te di jiyanê de be

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin
Dema ku hûn dixwazin adetek baş ava bikin an jî ya
xirab bişkînin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
mekanîzmayên adetên cûda lê ne. Ji bo avakirina adetek

baş, pêşî bédeng rûnin û meditasyon bikin, rêberiya xwedayî
.bigerin

Hişê xwe li ser navenda îradeyê ya li eniya xwe, di
navbera birûyên xwe de, balê bikişînin û bi tundî adetê ku
hûn dixwazin di mejiyê xwe de biçînin piştrast bikin. Dema
ku hûn dixwazin adetên xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser
navenda îradeyê jî û bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku
.ew adet lê bicîh bûne têne jêbirin
Bi fokus û îradeyek mezin, hûn dikarin tewra şopên kûr
.ên adetên kevin ên binavbûyî jî jê bibin

Dubare ji xwe re piştrast bike ku tu xwedî îradeyek
guncaw î ku adetên nexweş ji mejiyê xwe derxînî. Dema herî
baş ji bo vê pejirandinê serê sibê ye, dema ku îradeyek û
balkişandina te di asta herî bilind de ne. Berdewam ji xwe re
piştrast bike ku tu ji hemû fermanan azad î, û rojekê tu dê
bibînî - bi alîkariya Xwedê - ku te bi rastî xwe ji adeta ku tu
.dixwazî bişkînî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, wê ji ramanên xwe derxe û
bihêle Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer bike
ku ew dikare alîkariya te bike, û bizanibe ku gelek êş ji xem
.û fikaran çêdibe

Çima divê hûn niha cefayê bikişînin, dema ku tiştê ku
hûn jê ditirsin hîn neqewimiye? Ji ber ku piraniya aloziyên me
ji tirsê tên, heke em tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe
.azad hîs bikin û şîfa dê tavilê be

Her şev, rast berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
Xwedê bi te re ye, te diparêze û li ser te çavdêriyê dike.
Ronahiya Wî ya parastinê ya ku te ji her alî ve dorpêç dike
.xeyal bike, û tu ê parastina Wî ya ecêb hîs bikî
Di vê lîstika kozmîk de, mirovên ji her nijadî drama
.jiyanê li ser dika demê dilîzin

Divê em wateya jiyanê fam bikin bêyî ku em zêde bi
rolên xwe yên demkî mijûl bibin an jî zêde li ser wan
bisekinin. Têgihîştina me ya jiyanê pir caran xirab û xelet e ji
ber ku em wê bi çavên xweperestiyê û perspektîfek sînordar
dibînin; ger em bi çavên ruh binêrin, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên ruhanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên
dinyayî dê winda bibin, em ê di pirrengiyê de yekîtiyê
.bibînin, û em ê bêtir bi îradeya îlahî re lihevhatî bibin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em zarokên Wî ne, û
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e; Ew her tim guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
zindî û zindî ye. Wî dewlemendiyeke bêdawî ya evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî daye me, lê
.piraniya me ev dewlemendî li ser tişteyê xerc nekiriye
Xwedê dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya
dostane de bijîn, wekî ku li endamên malbateke esilzade û
dilovan tê, lê çavbirçîtî û hesabên xweperest di giyanên
mirovan de şîn bûne û kok girtine û di nav malbatê de bûne
.sedema parçebûnê

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hîlbijartîye ku
em bibin kole Mirovahî ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û
bihuşta hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û Xwedê ya
nêzîkî me winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare

wê bihuştê ji nû ve bi dest bixe. Xwedê me li gor sûretê xwe
.afirandiye, lê ev rastî ji hişê me reviyaye
Em teslîmî wê xapandinê bûne ku çarenûsa me zehmetî
ye û çarenûsa me tunekirin e, û divê em perdeya xapandinê
bi xencera aqilmendiyê biçirînin da ku rastiya geş a li pişt
.perdeyê bibînin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewarî pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê bi berdewamî di bin
qûmên hişmendiya min de diherike û wekî kaniyên pîroz
.diherike ku baxçeyên jiyana min av didin
Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qencyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim
û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê taviê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her kêliya ku hûn bi Xwedê re derbas dikin dê ji bo sûda
we ya dawî be, û her tiştê ku hûn ji evîne û ji bo razîkirina
Xwedê bi dest dixin dê di tomarên bêdawî de ji bo we were
.nivîsandin

Vekişe nav tenêtiya ramanên xwe yên kûr û ji aramiya
ku ji kaniya bêdengiyê diherike kêfê werbigire
Eger em kirinên baş biçînin, em ê şahî û bereketê
bidirûn, û eger em kirinên xirab biçînin, em ê cûrbecûr cûre
.û astên krîz û pirsgirêkan bidirûn
Her kiryarek baş mîna kazmayekê ye ku em pê wê axa
hişmendiye dikolin da ku kaniya kêfxweşiya îlahî derxin holê
Fêr bibe ku bikevî nav deryaya lêkolîn û lêgerînê, çi bi
pirtûkên baş, bawerî, pirsgirêk, felsefe, an jî kêfxweşiya
hundirîn ve girêdayî be, bizanibe ku tenêtiya asayî [ya
.hizirkirinê] bihayê bextewariya rastîn e
Her çend jiyan nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe winda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin
Her şev ji xwe bipirse: Te çiqas dem bi Xwedê re derbas
kiriye, te çiqas fikirî ye, te çiqas bi dest xistiye, te çiqas ji bo
?yên din kiriye, û te çiqas xwestekên xwe kontrol kiriye
Divê em hêvî nekin ku di ceribandinên jiyanê de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşe dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin
Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandinên bi êş û xemgîn, eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên dijwar bin
.ku me spasdare bikin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyan tevlîheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk winda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê bînpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanîne cefayê bikişînin
Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi
awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku
şert û mercên jiyane aramiya me xera bikin û bextewariya
.me xera bikin

Dilên xemgîn û ramanên şikestî min dikişînin, çi qas dûr
bin jî
Sînorên padîşahiya xwe ya evîne ya geş berfireh bike da
ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê
xwe û hemî welat û mexlûqên hişmend jî di nav xwe de
.bigire

Divê em jî aqilê xwe xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî
û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev
qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de
werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî
.pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê
Hêza bêdawî ya di hundirê xwe de çalak bike da ku tu
.bikaribî rola xwe ya bi prestîj li ser dikê jiyanê bilîzî
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tişteki din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tişteki
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji
feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîne ye
Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û vedigerîne, lê
.komir nikare

Bi heman awayî, hemû mirov di bin ronahiya Xwedê de
ne, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê bistînin û di raman
û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê yekê, divê ew bi rêya
meditasyonê û bi şopandina hînkirin û fermanên îlahî xwe
.paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê
xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pêroz

dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne .tiştekek bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tiştekekî din nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlkirin dema ku ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk .bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, bi hesret û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê dixê. Bi serma û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê mirov bi .evîna Xwedê tijî be

Ey Xudan, tu Stêrka Bakur a Xwedayî yî ku ramanên min ên gerok di deryaya aloz a ceribandî û tengahiyê de pê re .têne rêber kirin

Pratîkkirina konsantrasyona hişê bi rêya rahênanên yogayê yê bilindtir dibe alîkar ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê, her wekî ku ew dibe .alîkar ku meriv li ser Xwedê bifikire û bi Wî re têkilî dayne Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya .hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê hestiyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda .wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekîşîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we têne bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve diçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştiya îlahî de binav bikin
Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yê rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştiyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şivê ji demekê aştiyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştiyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê de û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdengiyê diparêzin, bê guman dê bi
Xwedê re ahengek biceribînin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê ji bo vê
yekê veqetînin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başiyê ve
biguhere, û ew ê bextewariya rastîn biceribînin; ezmûn delîla
.herî baş e

Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî,
pereyê te jî dê biqede. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî razîbûna birêkûpêk di hesabê jiyanê te de, enerjiya te
dê kêr bike, aramiya te dê winda bike û bextewariya te dê
winda bike. Bi kurtasî, tu dê di dawiyê de rastî îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê kûrbûna rojane ya
.li ser Xwedê dê hesabê te yê hestyarî tijî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
.baştir bibin

Mirovekî aram kêr caran şaşyan dike, û li cihê ku bi
hezaran kesên din têk diçin, serdikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê
yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê
.de hilê û hebûna we di tîrêjên xwe yên şîfayê de bişo
Heyvek ji hemû stêrkan bi hev re geştir dibiriqê. Roj, ku
piçûk xuya dike, tariyê ji deverê bi mîlyonan caran ji xwe
mezintir belav dike. Bi heman awayî, mirovekî baş, tenê bi
hebûna xwe di cîhanê de, lerizînên ku gelek lerizînên ku ji
hêla mirovên xerab ve tên derxistin berevajî dikin û
.bêbandor dikin

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek
bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her
.çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakîyek pîroz e
Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar
kîrîne ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û
"bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be
Divê dê û bavên mirovan wekî nûnerên Xwedê werin
rêzgirtin, ku ew bi diyariya afirandina mirovahiyê
bexşandine. Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku
dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav
.nîşaneyê şehrezayîya Xwedê û parêzvanê zarokên Wî ye
Divê mirov bav û dayika xwe ji Xwedê cuda hez neke, lê
wekî îfadeya evîna Wî ya parêzvan û aqilmend, ruhê îlahî yê
bilind hem dibe bav û hem jî dayik da ku alîkariya zarok bike;
.ji ber vê yekê, divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin
Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo
kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê
mirov di kêliyê hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire.
Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov
ji bo parastina kesên ku Xwedê spartîye wan şer bike, ji ber
.ku parastina malbat û welatê xwe erkeke pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê .were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî .bi gelek awayên din pêş bixî

Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde .biceribînin

Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên .ecêb û ecêb pêk bînin

Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî ew e ku hêza wê bilind bike, ango enerjiya wê ber bi armanceke bilindtir ve bişîne da ku şehrezayî, îdealên bilind û prensîbên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî xwesteka qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya cinsî û armanca wê ya .bilind perspektîfeke baş hebe

Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî, .hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike

Pirtûkên pêroz her wiha me teşwîq dikin ku em diziyê nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê 999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yê din binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê werin rakirin.

Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqûs e. Ji bo diz û mirovên xweperest, ew jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yê din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yê din wekî yê xwe hîs dike û ji bo yê din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yê din re jî tevbigere.

Divê her tim rastî were gotin, lê divê cudahî di navbera gotina rastiyê û tenê gotina rastiyan de were çêkirin. Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û zirardar e; divê mirov ji hestên yê din haydar be û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina rastiyek ku bêyî armancek hêja dê kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina rastiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirarêdayîna yê din dûr .bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyêke wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere Rûmet û qîmeta hundirîn a mirov ji her tiştê ku ew dixwazin an jî dixwazin xwediyê wê bin pir mezintir e. Xwedê di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de diyar nabe. Rûyê wan ne mîna yê kesekî din e, û giyanê wan ne mîna yê kesekî din e, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî .mezin Xwedê ye

Em dixwazin jiyanê me bi kirinên baş bibirîqê û geş bibe, bi şahî û bextewariyê bîhnexweş bibe, û di bîranîna kesên ku .me teqdîr dikin de her û her bijî

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêmtir e û di şerê .jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be wînda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bîyê wan nayên bidestxistin. Yên ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevirên bingeîn û .stûnên wê ne

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhatiyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, biguherînin, an jê bibin. Ev pêkhatê bi awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, mirov dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatîyan û ji .zîrarê dûr bisekinin

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji
me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji
ber ku ew kêmtir rastî pirsgerêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku
ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn
.û bi kurtasî bextewarî dida wan

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên
derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku
wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê,
bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde
bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van
?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama pratîkek berê ya îradeya azad an
azadiya hilbijartinê ye. Bi pratîkên me yên berê yên îradeya
azad, me çarenûs û qeder anî û hîn jî tînin ser xwe. Lêbelê,
em ne bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi
encamên kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me
çandiyê betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em
wusa bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
.berhema xwe baştir bikin

Eger em tovên kiryarên bi encamên êşdar ji holê rakin û
li şûna wan tovên ku li gorî xwezaya giyanê bêtir guncaw in
biçînin, bê guman em ê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan
de hatine çandin fêkiyên bextewariyê bidirûn. Divê em niha,
niha û ne sibê, îradeya xwe ya azad bi kar bînin, eger em
bixwazin bextewariyek mezintir bi dest bixin an êş û azarê
.kêm bikin

Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
.mijûl bibe

Ey Xudan, bila hebûna min bi zindîtiya te, dilê min bi
hebûna te ya teselîdar û dîlovan, hişê min bi şehrezayiya te,
.û giyanê min bi hişmendiya te ya îlahî tijî bibe
Di axa dilê we de, tovên evînê şîn dibin, wan tovan bi
.ava evîna gerdûnî û dîlovaniya gerdûnî av bidin
Hêza hiş bêdawî ye û ji ber vê yekê, heke hûn li ser her
mijarekê bi têra xwe kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi
.wê mijarê ve girêdayî bistînin
Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye
Divê em yekalî nebin, divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya her yekê bidin
.pêşiyê

Erk ew kiryar e ku mirov bi kêfxweşî dike û ne ji bo
qezenca madî, û erkê manewî û exlaqî divê di jiyane de di
.rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkan li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkan û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab mirov ber bi hawîrdorek zirardar ve
dibin ku tê de ew dikare xwe li gorî daxwazên xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe. Ger
mirovek demek dirêj di hawîrdorek zirardar de bimîne, ew
hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend bandorê li
wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya xwe ya
hilbijartina hawîrdorek saxlem û temam wînda dîkin û dibin
mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar. Ji hêla din
ve, ew kesên ku xwedî îradeya xurt in, bi Xwedê re di
.ahengekê de ne

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li ser xalek pir piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş, kaxez û hêj bêtir bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî dikare rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê .bişewitîne û bihêle ku ronahiya şehrezayiyê bi geşî bibirîqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan .raman û kiryanan nîşan didin

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanîne derkeve ber bi ronahiya zanîne ve Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Dema ku hûn ji milyon kîlometreyan dûrî fezayê li rojê
.dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya dike
Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê sed
carî ji ya Erdê mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me
Erdê rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek
.piçûk li gorî Rojê xuya bike

Werin em texmîn bikin ku qada rojê ya bihêz berfireh û
fireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn
dadîqurtîne. Ezmanê ku em dibînin tenê beşek piçûk e, bi
rastî jî xalek pir piçûk e, ji fezayê ku gerdûna bêdawî dagir
.dike

Tewra eger roj bêdawî berfireh bibe û ber bi fezayê ve
.dirêj bibe jî, ew dîsa jî nikare bêdawîtiyê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
.dike û nahêle ku ew mezinahiya kozmîk fam bike

?Ev valahiya mutleq ji ku derê tê, û sînoren wê li ku ne

Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ewê ku bê
sînor an jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li
dûrtirîn deverên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr, dûr de ye.
Her wekî ku di te û di min de heye, ew bi hişmendî ji her cîhê
.ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê paşeroj
nenas e. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê ji bo me jî
sûdmend e. Eger me her tiştê ku me di vê jîyanê û jîyanên
berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber qebareya kiryarên xwe
bi tevahî şaş û metel bimana. Dibe ku îradeya me ji ber şokê
felç bibe, me nekaribe ku em li pey armancên xwe
berdewam bikin û me bike qurbanê bêhêvîtiyê. Heta di vê
jîyana dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji Xwedê ye, rê li ber
raman û hestên me digire ku ji hêla bîranînên paşerojê ve,

nemaze yêñ tal û bi êş, neyên xwarin. Bi şensî, çirûska îlahî
ya di hundurê me de bi berdewamî bi hêvî û xwesteka
berdewamkirina rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe. Divê em
ji Xwedê re ji bo van her du nîmetan spas bikin: şiyana
.jibîrkirina paşerojê û hêviya ji bo pêşerojê

Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yêñ ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hilbijartinê li gorî baweriyên xwe yêñ
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêyî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi çalakiyekê dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştek nikare rê li
.ber bikaranîna îrade û azadiya hilbijartinê bigire

Mirov gelek caran mîna pelekê ne ku li ser rûyê çem
diherike, û divê ew xwe ji herikîna adetên otomatîk ên ku
wan ber bi şelaleya xeyal û wêrankirinê ve dibe, derxînin.
Piraniya mirovan bêxem xuya dikin û dihêlin ku herikîn wan
.bibire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
encama xwestî. Divê em ji xwe re piştrast bin ku astengî û
dijwarî çiqas bihêz û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me heye ku em

wan derbas bikin. Her çend em tevî hemî hewldanên xwe jî bi ser nekevin jî, ne hewce ye ku em bêhêvî an jî dilşikestî bin, heya ku em fêr bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, bihêztir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewldanê bernedin, çend caran jî em bi ser nekevin, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewldanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewldana pêwîst bikin, alîkariya me bike [Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê armancê, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe]

Dema ku mirov tiştekî bi tundî û berdewam dixwaze, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, li ku derê diçin û çi mijûlbûnên wan dibin bila bibin. Bi çalakiya xwe ya domdar û bêwestan, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina hundirîn ji lavakirina mekanîkî, ku tenê lêvan digêrîne, bihêztir û bibandortir e. Bi vî awayî ew kesên ku ji Xwedê hez dikin tevdigerin. Ew bêdawî evîna xwe ji bo Wî fısıltandin, fısıltandinên wan ên ji dil di tevahiya çalakiyên wan ên rojane de nayên bihîstin. Ev fısıltandina ji dil wan naxe nav fikaran an jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî kûrtir û xurttir dibe, heta ku ew hebûna Wî biceribînin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin. Ew .kêfxweşiyek mezin tam dikin û aştiyek bêdawî hîs dikin

Xwedê dersên ku em di jiyana de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, çi qas .dem bigire jî, ew ê neçar bimîne ku wan fêr bibe

Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kîn û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin

Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe

-

dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
nav avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
bêzariyê de xeniqî bimîne. Di vê dinyaya dualîteyên nakok
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizmbûnê tê - li ser pêlên
bextewariyê radibe, dikeve nav kûrahiya bêxemiyê, û ji hêla
pêlên xemgîniyê yên dijwar ve tê avêtin - kêmkê rewşek
.din a hişmendiya dijî

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,
û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.jiyanên hestiyarî were bidestxistin

Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj di jiyanê xwe de li ser
xemgîniyê bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya windakirina

yekî/ê hezkirî ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike, û ew tişteki naguhere. Bi heman awayî, çandina kompleksa kêmasiyê an cezakirina xwe ji ber xeletî an têkçûnên berê bandorek neyînî dike; ew tenê jiyanê xemgîn dike û şîyanên .derûnî tepisîne

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew .hişê aciz dike û şîyanên veşartî di firna bêxemî de dişewitîne

Divê têkçûn ji kokên xwe were rakirin, û zeviyên jiyanê bi xîret û biryardarî werin çandin û bi tovên qencyê werin çandin da ku bi alîkariya Xwedê berhemeke baş were .bidestxistin

Tişteki ku kesî berê nekiriye bike—tişteki ku cîhanê matmayî bike. Nîşan bide ku hêza afirîner a Xwedê bi riya te .dixebite

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û .rewşek aloz

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yên ku ji xwarinên hişk û şile yên ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsanîr têne helandin, peyda .dikin

Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin şehrezayî,
qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî -heta bi tenê jî- di rêyên jiyanê de bimeşin, û
kêfxweşiya hundurîn di xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar, û
baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
xeletî û rastiye li ser xeyalê bibînin, û dema ku hûn rojane
hewl didin ku ramanên xwe bigihînin astên bilindtir û safîtir,
û xwedî dilekî evîndar û spasdar û niyetên baş ji bo yên din
bin, xwarina we ya rewşenbîrî dê bibe magnetîk, û hûn ê her
tiştê ku xweşik û sûdmend e - tişt, mirov û rewş - bikişînin
ser xwe ku ji bo berdewamiya rêwîtiya we ber bi peravên
ewlehî û ewlehiyê ve girîng in. Û di dawiyê de, dema ku hûn
hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi dest bixin û bi
tiştê ku Xwedê peyda dike razî bin, hûn ê di ruh de
dewlemendtir û ji wan kesên ku ji hêla xwestekên dinyayî ve
têne vexwarin û ji bo kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, razîtir
.bin

Dilovanî pira ye ku her giyanekî bi giyanên din ve
girêdide, Dilovanî deriyê her dilî ye

Dema ku mirov li Xwedê digere, ku ew tenê dostê rastîn
e ji hemû yên din wêdetir, mimkun dibe ku di hemû têkiliyên
mirovan de - malbatî, biratî, zewacî û giyanî - dostaniya
rastîn were avakirin. Dostanî di têkiliyên zewacî de hêmanek
girîng e, û nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî, hestek kişandina
giyanî û evîna rastîn divê pêşîn be. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de cudahî bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxemiya dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin
Eger hûn ramana xwe bi mijarê ve sînordar bikin, hûn ê
her tiştî ji perspektîfeke madî bibînin. Lê gava ku hûn
hişmendiya xwe bigihînin rewşeke hişmendiya giyanî, hûn ê
bibînin ku herikîna berfireh a ronahiya Xwedê ji her tiştî
wêdetir diherike, û hûn ê her tiştî ji perspektîfeke giyanî
.bibînin

Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke bêdawî li ba min heye
ku ez şiyaneke xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî kifş
bikim. Îro ez ê ramanên xwe bi geşbîniyê tijî bikim û xwe ji
ezmûnên nexweş dûr bixim. Ez ê tiştên ku dê laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bikin,
.pratîk bikim

Ez ê girêdanên materyalî bi armancên bilindtir
biguherim
Û ez ê fêhm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re ye

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi rizgarkirina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Û gava
ku ez bi bahozên ceribandî û tengahiyê re rû bi rû bim, ez ê

bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê ber bi peravên
.ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya kûr fikirîna li ser Wî bi Wî re têkilî daynim

Xwedayê min ê delal, ez fêr dikim ku ramanên min dê
an têkçûn an serkeftinê ji min re bînin, li gorî ku kîjan raman
di jiyana min de herî xurt e. û ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim
ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min
.amade dikî

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandinên xwe de bi her kesî re
dilsoz û rastgo bim, û ez ê ramanên evîn û daxwazên baş
belav bikim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û şehrezayiya xwe
.piştgiriyê bide min

Nexweşiyên derûnî û dermankirina wan
Mamoste Paramhansa Yogananda

Biceribînin komek ji fîgurên mirovan xeyal bikin ku
:nehevseng û nelihev in
Yekî bi serekî biçûk bi qasî nîskê û laşekî mezin bi qasî
!deveyekê
Yekî din xwedî destekî bi hêz wek destê Samson an
!Hercules û laşekî wek laşê kurmîkek e
û yekî sêyem serê fîlekî pir mezin û laşê mişkekî lawaz
!heye

Ma ew dîmen ji bo te surprîz û ecêb nabe, an jî xemgîn û
poşman nabe, eger tu ji nişkê ve komêk ji wan mexlûqan bi
?pêkhateyek ecêb û nelihevhatî bibînî
Niha komeke din ji mirovan xeyal bikin ku ji aliyê şikl û
xuyangê ve normal in, lê ji aliyê derûnî ve nehevseng û
.psîkolojîkî ve nebaş in

Çawa ku cil birîn, birîn û kêmasiyên din ên laşî vedişêrin,
laşek saxlem û bihêz û rûyek xweşik û geş jî gelek
nexweşiyên derûnî yên giran û kêmasiyên jidayikbûnê
.vedişêrin

Eger hûn rastî komeke mezin ji mirovên asayî werin ku
bi xuyangê xwe yê xweşik û tenduristiya xwe ya baş tene
nasîn, û eger hûn bikaribin bi dîtina xwe ya giyanî bikevin
nav laşên wan ên derûnî, surprîz dê ecêb be, û dibe ku hûn ji
.ber tiştê ku hûn ê kifş bikin xemgîniyek kûr bigirin

:Hûn dikarin laşên wan ên derûnî wiha binirxînin
Hiş bi serî, hest û hest bi laş, û îrade bi dest û lingan tê
.temsîlîkirin ku hemî anormal, nexweş û deforme ne
Hûn ê bibînin ku hin ji wan xwedî serekî biçûk in ku
xwedî şehrezayiyeke nepêşkeftî ne, li ser laşekî qels ku bi
.xeyalên xweperest û xwestekên hestiyarî werimî ye
Her wiha hûn ê bibînin ku hin kes xwedî laşek bê hest û
zindî ne, her çend destek wan a pir pêşkeftî û fonksiyonel
.hebe jî

Dibe ku yên din mejiyek mezin û afirîner hebe, lê empatî
û kapasîteya wan a hestiyarî qels û lawaz e. Û kategoriyeke
din a mirovan heye ku xwedan destûrek laşî û derûnî ya
normal in, lê îrade û xwekontrola wan an qels e an jî felcbûyî
.ye

Û lîsteya çavdêriyan berdewam dike û di Gulana 2020an
!de hûn temendirêj bin
Ewqas bêhejmar xirabûnên psîkolojîk di laşên derûnî de
ku di hin aliyên de pêş neketine û di yên din de zêde pêşketi
ne, bi rastî jî di mirovan de hene - her çend veşartî bin jî. Ew

êşa psîkolojîk didin wan û nahêlin ku ew jêhatî û şîyanên xwe
.wekî ku divê werin nîşandan nîşan bidin
Çareserkirina hin nexweşiyên psîkolojîk li vir dibe ku
bibe alîkar ku sedemên bingeîn ên hemî pirsgirêkên
mirovan werin destnîşankirin, da ku ew bi kêmanî ji hemî
kesên ku ji wan dikişînin re werin zanîn, hetta di binhişê xwe
de jî, da ku ew karibin cewherê wan kêmasiyan, nîşanên wan
û ketina wan a bêdeng di derûniyê de fêhm bikin, da ku ew
bikaribin wêrankirina wan a aramî û bextewariyê ya ku her
.ku diçe zêde dibe, paşve bixin
melankoliya giyanî

Ev nexweşî di nav kesên ku ji hêla hişî û fizîkî ve bi
hinceta ku bi kûrahî di mijarên giyanî de mijûl in, bêçalak in,
belav bûye. Ev kesên nexweş erkên mezin û piçûk ên jiyana
madî bi hinceta xizmetkirina Xwedê paşguh dikin, bi vî rengî
xwe ji Şeytan re vedikin, ku dikare zirarên cidî bide wan. Ew
ji pesîmîzm û nebûna teqdîrê ji bo her tiştê sûdmend an
xweşik ê li dora xwe dikişînin. Ev nexweşiyê vegirtî ye, û
hemî kesên ku xwedî armancên giyanî ne divê ji wê haydar
bin û bi berdewamî zindîtiya xwe û parastina xwe bi riya
ramana erênî, nêrînek geşbîn û xebata saxlem û berhemdar
.biparêzin, xwe ji wê azad bikin
bêhêziya giyanî

Ev yek di encama bêserûber (daqurtandin), ango
vexwarina bilez a mîqdarên mezin ên dermanên psîkotrop ên
amade yên ku bi navên geş hatine tomar kirin û bi şiklê
pirtûk û dersên giyanî yên sexte ji hêla "bijîşkên giyanî" yên
ku di hunera şarlataniyê û sêrbaziyê de xwedî ezmûn in, pêk
.tê

Ev nexweşî ne tenê birçîbûna giyanî ya ji bo zanîna
rastiyê dike, lê di heman demê de şiyana cudakirina di
.navbera baş û xirab, sûdmend û zirardar de jî ji holê radike
Ew kesê ku bi berdewamî ramanên teolojîk dixwe û bi
her tiştê ku dikeve destê wî xwe dixwe, ne tenê zêde dixwe,
lê di heman demê de dê ramanên jehrîn ligel yên bikêr jî

bixwe, û bi vî awayî bêhna xwe vedide û mirina giyanî ya
.hêdî tîne ser xwe

Lêkolîna zêde û berdewam a ramanên cûrbecûr ên
giyanî û felsefî, bêtî tîgihîştin an hewldanek ji bo fêmkirin û
lêkolîna wan bi rêya ezmûna kesane da ku rastbûna wan
were misogerkirin, di dawiyê de guman, bêxemî û
bêbaweriyê li hember hemî prensîp û qanûnên giyanî
.diafirîne

Eşq û obsesyonê

Kesên ku bi vê nexweşiyê ketine, jiyanekê bêwate û
bêwate dijîn, ji ber ku pir pere û wextê wan heye, û ji ber ku
.armanç û tîgihîştineke wan a rast a jiyane tune ye
Ev mirov ji hêla xwestekên xwe ve tîne ajotin; ew her
tiştê ku tê bîra wan û dilê wan xweş dike dîkin. Ew jiyana
xwe bi romanên erzan û bêwate, fîlmên sansasyonel û
şahiyan rûberî û bêwate tijî dîkin. Ew heya ku şokek giran an
têkçûnek demarî nejin - ango piştî ku zirar çêbûye - pê
.nahesin ku ew bi vê nexweşiya xeternak ketine
sermaye derûnî

Ev rewş navekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov qet nizane
kengê wê lê bide û nîşanên wê yên xemgîn, wek bêhêvîbûn,
bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir
caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî ji
nexweşiyê vedigerin, her çend ew bawer bikin ku ew zû baş
.bûne jî

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên cîhanî yên kronîk çêdibe. Kesên
ku ji vê nexweşiyê dikişînin bi gelemperî bikaranîna çeka
îradeya xwe paşguh dîkin û bi vî rengî bi pasîf û teslîmî tirsên
xwe yên domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirû bibin û di
.zarokatiya xwe de wan ji holê rakin
girêdana psîkolojîk a neasayî

Qurbanîyên vê nexweşiyê di lêgerîna xwe ya
bextewariyê de dibin yekalî. Bawerîya wan ew e ku
bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina

navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengê baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêr dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanekê esilzade pêk .bîne

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên bêrêkirinên bêserûber ve têne daqurtandin, ku ev yek dibe sedema nêrînek çewt û şaş a jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî .û bi dilşikestî mir

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de .pêşveçûnek hevseng hewce dike

Girêdana ruhanî ya kor

Ev fanatîzma neasayî ji bo hin bawerîyan ji girêdana bi raman û ramanên taybetî bêtir pirsyarkirin an lêkolînkirina wan tê, bi vî awayî di kesên ku bi vê nexweşiyê ketine de hêrs û dijminatiya li hember her ramanek giyanî ya saxlem an ramanek vekirî û azad diafirîne. Ev tecrîd dibe sedema serhildanek li dijî qanûnên Xwedê, ku di karîgeriya rewşenbîrî, refaha madî, tenduristiya derûnî û laşî, û evîn û rêzgirtina ji bo mirovên ji her paşxaneyan de têne xuyang .kirin

Çêkirina prensîbên giyanî

Ji ber ku nexweşiyên laşî berbiçav, bi êş û ne xweş in,
ew me teşwîq dikin ku em bi awayekî çalak li hember wan li
ber xwe bidin, û dibin sedema ku em hewl bidin ku bi
rêbazên dermankirinê yên cûrbecûr, ji werzîş û xwarina
saxlem bigire heya derman û dermanên cûda, wan derbas
bikin. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk, tevî ku sedema
bingehîn a hemî êş û tirsên mirovan in, bi lezgînî nayên
asteng kirin an dermankirin, û destûr tê dayîn ku di jiyana
.me de kaos û wêraniyê çêbikin

Perwerdekar, mamosteyên perwerdehiya laşî,
mizgînavan, reformxwaz, bijîşk û qanûndaneran dê bikaribin
pêşketinê ber bi pêş ve bibin dema ku ew pêşî fêr bibin, ji
xwe dest pê bikin, û dûv re rêbazên rast fêrî yên din bikin da
ku xwezaya mirovan bi awayekî hevseng û ahengdar, li gorî
qanûnên jiyanê û prensîbên jiyanek saxlem, pêş bixin. Ev
perwerdehiya bi rastî bi bandor û çanda mirovî ya berfireh e
.ku mirov li her derê cîhanê hewce ne

Saziyên perwerdehiyê ji ber tevliheviya di navbera van
prensîban û doktrînên olî yên cihêreng de, fêrkirina bingehên
giyanî li dibistanên giştî ne gengaz dibînin. Lêbelê, heke ev
sazî li ser prensîbên gerdûnî yên aştî, evîn, xizmet, bawerî,
vekirîbûn û qebûlkirina yên din - ku sabîtên giyanî yên bi
zexmî hatine damezrandin - bisekinin û rêbazên pratîkî ji bo
bicihkirina van prensîban di zemîna berhemdar a hiş û
giyanên zarokan de pêş bixin, çareseriyek maqûl û qebûlkirî
ji bo vê dijwarîya texmînkirî û xeyalî dikare were dîtin.

Xeletiyek mezin e ku meriv vê pirsgirêkê tenê ji ber
.dijwarîyên eşkere yên pê re têkildar paşguh bike
Piraniya mezûnên zanîngehê ji zanîngehê derdikevin û
serê wan ji ber naveroka pirtûkan ewqas giran û werimî ye
ku ew bi zorê dikarin di rêyên jiyanê de bimeşin, ji ber ku
îrade û xwekontrola wan ji ber paşguhkirin û nebikaranîna
hema hema felc bûye. Ji ber vê yekê, hûn dibînin ku ew bi
bêwijdanî tevdigerin û xirab dibin, bi serê xwe dikevin nav
kûrahiya zewacên newekhev, cinsîyeta xwe bi xeletî bikar

tînin, li pey pereyan diçin û di kariyerên xwe de têk diçin ji ber ku wan fêr nebûne ka meriv çawa kêrê tûj ê aqilê xwe yê akademîk baş bikar tîne. Di encamê de, ew xwe dibirin û .zîrarê didin xwe

Bi awayekî ecêb, xuya ye ku gelek ciwan ji çalakiyên ku di dawiyê de zîrarê û êşê didin wan kêfxweş dibin. Hin ji wan bêyî ti sînorkirin an astengkirinê serî li dizî û kiryarên din ên xelet, heta kiryarên sûc jî didin. Yên ku di pêşgirtina belavbûna nebaşiyê di civakê de têk diçin, tevgera xelet a hin kesan teşwîq dikin. Her kesê xwedî wijdan û baweriya rast divê ji bo yên din di warê durustî, durustî, rûmet û xwerêzgirtinê de mînakek baş be. Dibistan, zanîngeh û saziyên civakî rêbazên zanistî yên têr peyda nakin da ku sûc bi çareserkirina sedemên wê yên bingeîn, ku bi giranî di hiş .de tîne dîtin, kêr bikin

Divê dibistanên taybet jî werin avakirin da ku hunera jiyanê bextewar û serkeftî hîn bikin, potansiyela mirovan .pêş bixin û şîyanên xwe zêde bikin

Dibistanên weha dê mîna baxçe û parkan bin ku hişên ciwanan lê mezin dibin û geş dibin. Divê perwerdekar bi baldarî werin hilbijartin û hevkarîya dêûbavan û civakê were misoger kirin. Ev dibistan dê bibin alîkar ku ferdan bi bandortir şêwazê bidin. Divê were jî bîr kirin ku xwarina giyanî ya mirovek di qonaxên wan ên destpêkê de tenduristî û .şîyana wan a mezinbûna paşê diyar dike

Bê guman rêbazên perwerdehiya derûnî û laşî yên ku di dibistanên nûjen de tîne bikar anîn sûdmend in, lê bingehek wan a manewî tune ye. Bêyî pêşxistina karakterê exlaqî, .mezinbûn dê netemam be

Divê zanistên pêşketina bedenî, derûnî û giyanî jî ciwanên ku hişê wan hîn nerm û guhêrbar e û hêzên wan hîn .bi awayên diyarkirî nehatine kanalîzekirin re werin hîn kirin Piştî perwerdehiyê berfireh, divê xwendekarên wan dibistanan ezmûnên berdewam ên refleksîf derbas bikin, û sertîfîkayên ku dê werin bidestxistin dê tenduristiya baş,

navûdengê baş, karîgerî, dewlemendiya madî û manewî,
.bextewarî, serkeftin û baweriya bi xwe bin
Encamên azmûna dawî ya di dawîya vê rêwîtiya dinyayî
de dê li gorî tevahîya destkeftiyên derûnî û giyanî û
sertîfîkayên ku di dema azmûnên jêrîn de di tevahiya jiyanê
.de hatine bidestxistin, werin destnîşankirin
Ew kesên ku di vê ceribandina dawî û herî mezin de bi
ser bikevin, dê sertîfîkayek pîroz a xweseriyê û wijdanek
.azad, paqij û şad bistînin
Û bereket li ser rûpela giyanê her û her hatine
nivîsandin
Ev xelata nadir dê ji hêla perperokan ve neyê
destwerdan kirin
Û destên dizan nagihîjin wê
An jî dem dê wê jê bibe
Ew ê wekî pasaportek xizmet bike
Ji bo endametiya rûmetê di Koma Rast de

Bextewarî li ku derê ye?
Xwedê, di dilovaniya xwe ya bêdawî de, şahî û
îlhama xwe dide me
Û ew jiyanêke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rast bi hemû ezmûnên cihêreng ên
jiyana me tê
Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan tecrûbe dike û di hewldana cidî ya hiş de ji bo
lihevhatina bi Wî re tê eşkerekirin. Li wir, em bi
rastiyê re rû bi rû ne. Li derve, xeyal bi hêzek
bêhempa ne, û pir kêmkirî dikarin ji bandora
hawîrdora derve birevin. Cîhan bi tevliheviyên xwe
yên bêdawî û ceribandinên bêhejmar berdewam dike.
Dengê Xwedê li pişt xuyangên jiyanê ye, bi

berdewamî ji kulîlkan, nivîsarên pîroz, wijdanên me û bi hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî jiyanê dikin gazî me dike û bi me re diaxive.

Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir dikarin rûmeta hundurîn biceribînin; û her ku em bêtir ber bi hundur ve diçin, em kêmtir bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek domdar e. Lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiya dinyayî, civaka ku ew lê dijîn û adetên ne tendurist vê rastiye fam nakin. Civak mirovan bi mijarên rûberî ve mijûl û mijûl dihêle, rê li ber wan digire ku li ser rastiye kûrtir bifikirin.

Heta hin kes bêyî xwesteke rastîn a sûdwerigirtina ji atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin, ji ber vê yekê ew ji wan serdanan tişteki girîng bi dest naxin.

Her kesê ku bixwaze Xwedê bibîne, wê Wî li her derê bibîne. Adetên mirovan wêranker, nêçîrvan û birçî ne; ew wêran dikin, xera dikin û tune dikin. Dem hatiye ku mirovahî fêr bibe ka çawa bi tiştên ku hene bextewar û razî be. Divê em ji tiştê ku tê bêtir tişteki nexwazin. Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê. Qet nebe. Ev tê wê wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin û yên mayî ji Xwedê re bihêlin, ku ew ê tu carî me ji tiştên ku em hewce dikin û heq dikin bêpar nehêle.

Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna Xwedê hîs bikin. Xwesteka me ya herî bilind divê ew be ku em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin. Divê Xwedê di raman û hestên me de di serî de be, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem a jiyana xwe bihesibînin.

(Ji ber vê yekê xwe bi têla Xwedê ve girêdin û xwe li cem Wî biparêzin)

Çimkî ew stûn e, eger hemû stûnên din ji te re têk biçin.

Ez gihîştim wê fêhmê ku yekane armanca jiyanê naskirina Xwedê ye. Hin kes hene ku dibe ku ne bawer bin ku dîtina Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye. Lê kes nikare înkare bike ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Û ez bi bawerî û teqezîyek tevahî dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e. Ew bextewariya herî bilind e. Ew evîna mutleq û gerdûnî ye. Ew kêfxweşiya herheyî ye ku qet ji giyanên kesên ku bi Wî re di ahengekê de ne dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê bextewariya bêkêmasî? Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê di hundurê xwe de mezin bikin û xwedî bikin. Hêzên xwezayê bêwestan hewl didin ku kêfên dinyayî bidin mirovan, lê kêfên weha yên demkî di dawiyê de dibin sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta kesê herî bextewar jî, ku xuya dike ku her tişt heye, dibe ku dîsa jî bi rastî bextewar nebe. Ew ê ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî nebin ji ber ku ev tişt tîbûna wan a rastîn naşkînin an jî birçîbûna wan a giyanî têr nakin.

Mal û milkên madî tenê hestek derewîn a aşî û razîbûnek demkî pêşkêş dikin. Cîhan bi tevahî di tevlihevî û kaosê de asê maye, ji hêla xwestekên xweperest û çavbirçî ve tê xurt kirin ku şer çêdikin. Tişteke din şer çênake.

Qehremanê rastîn di şerê jiyanê de ew e ku xwe bi ser dixe û li ser xwestekên xwe bi ser dikeve. Pere, navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, ji bo aşî û bextewariya me zirarê dide. Ger mirov fêr bibin ku her gav li gorî nirxên rastîn ên jiyanê bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin, lê ew

ji armanca xwe dûr dikevin û ji hêla herikîna
xwestekên dinyayî ve têne şûştin. Min dît ku tu
ceribandin nikare min ji rêya ku min ji bo xwe
hilbijartîye û şopandiye dûr bixe.

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan matmayî bikim, lê ew rê dê ji bo min zirardar be. Di her rewşê de, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî bikim û hişê wan bikşînim. Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku di Xwedê de sabît in. Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê ji van ramanan kêfê bistînin, û ewên ku xîreta wan berdewam dike dê bi van hînkirinan bereket û hebûna Xwedê hîs bikin.

Ji bo mirovekî ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne, ji
ber ku ew her tim amade ye, dizane di hişê wan de çi
heye û çi dixwazin. Dema ku ew dev ji dinyayê berdin
û hesreta ahenga giyanî bikin, Xwedê dê were ba
wan. Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku lê digere de
kok bigire, Xwedê tê ba wî dil û wî bi qencî û bereketê
tijî dike. Tenê tiştê ku hêjayî jiyanê ye ev e ku meriv
bi Xwedê re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
bixe. Divê ew aheng peymanek herheyî û sozek
neşikestî be (ew kesên ku peymana Xwedê digirin û
wê naşikînin).

Her kes ji yên din bêtir dewlemendiyê dixwaze. Tewra dema ku ew dewlemendiyê bi dest dixin jî, ew nerazî dimînin û kifş dikin ku kesek din dewlemendtir e. Mirov di nav çerxek bêbextiyê de dijîn, ku ji hêla xwestekên xwe ve tê xurt kirin. Divê em bi tiştên ku me hene razî bin. Mal û milkên madî bextewariyê naynin; berevajî vê, ew pir caran fikar, xem û tirsan zêde dikin.

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û sade ye, lê belê kêma kes tevî gelek rêûresm û formalîteyên olî dimeşin. Çêtir e ku em dilê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayînde ye. Bi rastî,

Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em bi wî re bin di dil û hişê me de, ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî ya ku em di hundurê xwe de hîs dikin tijî bikin. Xwedê her gav bi me re diaxive, lê kêmkes dengê Wî dibihîzin. Ew dengê bêdeng pir caran ji hêla dengê ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tê xeniqandin. Lê gava ku raman kêmkes dibin û xwestek aram dibin, em dengê Xwedê bi zelalî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî. Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike, deriyên vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin, da ku em nekevin an neqelişin. Lê piraniya mirovan vê rastiyê fêhmakin.

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanînek bi dest bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bicîh bînin. Çûna cihên îbadetê ji mayîna li malê û guhdarîkirina axaftinên bêwate çêtir e. Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di dilê xwe de hîs bike û bizanibe ka meriv çawa wê tecrûbe dike. Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna ku giyanên me dixwazin bi dest bixin bidin me.

Dema ku em xwe radestî Xwedê bikin û ji xwestekên xweperest xatirxwestinê bikin, û dema ku em piştrast bin ku Xwedê her gav bi me re ye, di giyanên me de dimîne û raman û hestên baş û bilind îlhamê dide me, em ê bibin xwediyê bextewarî û azadiyê, û em ê bibînin ku li asoyê giyanê me hiltê hikmetê.

Bifikirin! Piştî dehsalan, hebûna me bi xwe dê xewnek be, û her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê. Heta kesayetiyên herî mezin ên mirovahiyê jî dê bibin tenê perçeyên hişmendiya

mirovan. Lê ew kesayetiyên mezin gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî bilind û di ruh de zindî dimînin, bi tevahî haydar û hişyar in ji her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de yekgirtî ne. Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinên xwe bi wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike, bereketên wan bistîne, û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne.

Jiyan xewneke mezin e. Lê gava hûn niha li laşê xwe dinêrin û dibînin ku ew bi jiyanê tijî ye, hûn bi tevahî ji rastiya vê xewnê bawer dibin. Hûn difikirin ku divê hûn vê an wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin. Lê hûn çiqas xwestekan pêk bînin jî, hûn ê bi wan bextewariyê nebînin. Her ku mirov bêtir bi dest bixe, ew qas bêtir dixwaze. Divê xwestek werin fîltrekirin û jiyan hêsan bibe ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna hundurîn de bijî.

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê ne, ku qet naguhere û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng biherikin û wînda bibin, ji aramiya giyanî û bextewariya hundirîn tiştekî nizane.

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dikin, yên ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û hebûna Wî bi hişmendî hîs dikin. Pêxemberan ji me xwestine ku em di aramiya hundirîn de, di tenêtiya giyan de, li Xwedê bigerin ku giyanê dilsoz û şahiya giyanî ya bilind lê ye. Mamosteyên ronakbîr ên Hindistanê jî van ramanan piştrast dikin û girîngiya

meditasyona kûr ji bo têgihîştina Xweya Îlahî di kûrahiya giyan de tekez dikin.

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî dayne.

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana hişê te yê baldar de, evîna bi Mutleq û Bêdawî re bêdawî ye. Lê dîtina Xwedê dijwar e, eger em pêşî li pey pereyan bin. Divê em Xwedê bikin beşek yekgirtî ya jiyana xwe, û wê hingê em ê her tiştê ku em di vê jiyana de hewce ne hebin. Her kesê ku Xwedê bike cihekî daîmî di dilê xwe de, Xwedê dê parek zêde ji bereketên erd û ezmanan bide wan, û li ber wan asoyên berfireh veke ku tê de rojên aqilmendiyê dibiriqin, rêyên wan ronî dikin û tarîtiya li dora wan belav dikin. Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovahiyê ti bextewarî tune ye ji bilî dema ku ew ji Xwedê hez bikin wekî ku ew ji hezkiriyên xwe yê herî delal hez dikin, ji ber ku bêyî Xwedê, em ê ne eslê evînê bizanin, ne jî şîrîniya wê tam bikin.

Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê xwe bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin. Kirinên mirovan ji hêla xwestekan ve tene rêve kirin, û ev adet bi berdewamî me neçar dikin ku tiştên ku em naxwazin bikin bikin. Bi rastî, mirov dijminê xwe ye, bêyî ku hay jê hebe. Ew nizane çawa bêdeng rûne, ne jî dem ji Xwedê re vedîqetîne, lê dîsa jî ew bextewarî û ketina garantîkirî ya bihuştê bêyî derengmayînê dixwaze. Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan, guhdarîkirina xutbeyan, an kirina kirinên baş nayê bidestxistin. Bê guman ev hemî sûdmend in, lê ew têrê nakin. Gihîştina Xwedê hewceyê balkişandinek hûr û kûr e.

Divê em pêşî li kerema Xwedê bigerin Em nikarin dilê her kesî xweş bikin, ji ber ku ev ne mumkin e Ez hewl didim ku kesî aciz nekim Ez çî ji destê min tê dikim, û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim Armanca min a yekane ew e ku ez dilê Xwedê xweş bikim Ez destên xwe bikar tînim da ku bi dilnizmî li ber Wî dua bikim, lingên xwe li her derê li Wî bigirim, û hişê xwe li ser Wî bifikire û ecêbên Wî bifikire Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de cih bigire da ku em Wî wekî aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û şehrezayî biceribînin Ev, û tişteke din, ew e ku ez hatime şahidiyê bidim û bi we re biaxivim.

Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek baş bike. Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê bin. Ger hûn di van ramanan de sûd werbigirin, wê wekî nîmetek ji Xwedê bihesibînin, ji ber ku hemû pesnê wî ye. Wan bi yên din re parve bikin da ku ew jî tiştê ku hûn dibînin di wan de bibînin (Û di derbarê kerema Xwedayê xwe de, qala wê bikin). Û ji bîr nekin ku her roj li gorî şiyana xwe alîkariya kesekî bikin. Heta ku pere di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û her tim diherike Xwedê ye.

Di dawiyê de, divê em Xwedê wekî yên mezin nas bikin. Ev bi saya hizirkirin û hewldana kesane mimkun e.

Carekê, ez li derveyî perestgehê dimeşiyam, li ser mamosteyê xwe yê mezin, Sri Yuktiswar, difikirîm, ku çend sal berê koça dawî kiribû. Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê werbigirim. Ji nişkê ve, ew ji ezmanan xuya bû û got, "Ma tu difikirî ku tu tenê yê ku ji vê cîhê xweşik kêfê werdigirî yî? Ez jî mîna te jê kêfê werdigirim!"

Lêgerê ku dixwaze bi Xwedê re yekîtiyekê bike, divê bi rêya pratîka rojane ya meditasyonê û hezkirina Wî, û dirêjkirina vê hezkirinê ji bo hemûyan hewl bide. Ev tenê rêya dûrketina ji pevçûnê ye. Hevkariya giyanî pir girîng e. Bêyî giyanîbûna rastîn, bextewariya takekesî an gerdûnî tune. Ahenga pêroz tenê çareseriya hemî pirsgirêkên fizîkî, darayî, zewacî, exlaqî û giyanî ye.

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê. Mirovahî xwe di bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê zindana şermîner rizgar bibe. Divê hiş her gav ber bi Xwedê ve were zivirandin, çi şert û merc bin jî, wê hingê hûn ê aramî û kêfxweşiyek mezin biceribînin.

Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin û hebûna xwe ji Wî re terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê tînin bîra xwe, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û serketîyên bextewariya axretê ne.

Aştî li ser te be

Perde dê rabe û were vekirin

Her yek ji me li gor şiklê Xwedê hatiye afirandin. Em ji Ruhê Wî yê îlahî derketine holê, û cewhera Wî di nav me de bi hemû paqijî, rûmet û bextewariya xwe ya bêhempa dijî. Ev mîrateya pêroz kelehek bêşikestî ye. Ji bo ku mirov xwe wekî gunehkar mehkûm bike, di rêyên gunehan de dimeşe, yek ji mezintirîn gunehan e. Ji ber ku bi vê yekê, ew xwe mehkûmî bêçaretîyê, bêhêvîtiyê û nekarîna rabûn û hilkişînê dikin. Rast e ku mirov dikare kiryarên dijî qanûnên xwezayî û îlahî bike, lê divê ew tavi lê rêya xwe biguherînin û ber bi rêya rast ve biçin. Di xwezaya xwe ya paqij de, mirov perestgehek .pêroz e, û Ruhê îlahî di nav wan de dijî

Divê em her tim ji bîr mekin ku Xwedê bê şert û merc û
bê şert û merc ji me hez dike. Lê ji ber ku wî hîlbijartina
mutleq daye me ku em nêzîkî Wî bibin an jê dûr bikevin, ew
li benda me ye ku em daxwaza xwe ya ji bo evîna Wî diyar
.bikin berî ku ew were ba me
Carekê min dengê wî bihîst ku di dema meditasyonê de
çirçirand: "Tu dibêjî ku ez ne bi te re me, lê te li hundir
nenihêriye, ez te ji bo kêliyekê jî nahêlim. Bikeve perestgeha
giyan û tu ê min bibînî, çimkî ez her gav li vir im, da ku te
".qebûl bikim û bi silava evîna îlahî silavê li te bikim
Di rêya giyanî de dilsoziyeke kûr girîng e. Di paqijî û
.rastiyê de, sibeha giyan derdikeve holê

Hikmeta me ya mirovî li gorî Xwedê ne tiştek e. Tenê
rêya ku em dikarin nêzîkî Wî bibin ev e ku em heman evîna
.paqij a ku ew dide me bidin wî
Di dawiyê de her kes dê xilasîyê bibîne, lê yên ku di rê
de diqelişin, dikevin nav kûrahiya bêxemiyê. Bêxemî nahêle
ku em girîngiya girîng a dîtina Xwedê niha, di vê gavê de,
fêm bikin. Gerstêrka me ya mezin Erd, ku di fezayê de
diherike, û nasnameya me ya mirovî, ne ji me re hatine
dayîn ku em çend salan li vir derbas bikin û dûv re di
tunebûnê de winda bibin. Berevajî vê, divê em kûr bifikirin û
sirra hebûnê fam bikin. Jiyan bêyî têgihîştina armanca jiyanê
bêaqil, bêaqil û windakirina demê ye. Sirên jiyanê ji her alî
ve me dorpêç dikin, û Xwedê ji me re aqil daye da ku em
.çareseriyên wan bibînin
Di lêgerîna min a evîna mayînde de, min fêm kir ku
Xwedê bi her awayî ji min hez dikir. Wî ji min wek dayik, bav
.û hevalek hez dikir
Min li wî hevalê herheyî geriyam ji hemû hevalan
,wêdetir

Û derbarê wî evîndarê mezin de ku ez niha dibînim ku di
her rûyekî diloan û evîndar de dibiriqê. Wî hevalê îlahî qet
.min bêhêvî nekiriye, û qet min bêhêvî nekiriye
Xwedê li pişt her tiştê ku heye ye Divê em rêzê li dê û
bavên xwe bigirin û bi diloanê tevbigerin, lê divê em ji
Xwedê bi hemû dil û canê xwe hez bikin Divê em girîngiya
pêwendiyek girîng bi Wî re nas bikin, bêyî ku bêtir dem
.winda bikin

Dema em radizin, em nizanin em ê şiyar bibin an na Em
vê dinyayê yek bi yek dihêlin Lê ev fikir divê nebe sedema
fikaran Dema em dimirin, em têne gazîkirin ku li ser erdê ji
nû ve ji dayik bibin, ji cihê ku me li vir hiştiye jiyaneke nû dest
pê bikin

Ez jiyaneke wekî çêbûn û helandina pêlan li ser rûyê
okyanûsê dibînim. Pêla mirovan di dema jidayikbûnê de ji
rûyê okyanûsa îlahî radibe, û di mirinê de, ew di dilê Xwedê
de rûdine. Min ev rastî fêmkiriye û dizanim ku ez bi rastî qet
namirim, tevî mirina laş. Ji ber ku ez di okyanûsa jiyaneke îlahî
de bêmîna xwe vedidim an jî di laşê fîzîkî de şiyar im, ez bi
okyanûsa kozmîk re yek im. Ku bextewariya bilind di cîhanê
de nayê dîtin. Di heman demê de, ne hewce ye ku em
birevin nav daristanê da ku armancê bibînin. Em dikarin
Xwedê di vê daristana jiyana rojane de bibînin - di kûrahiya
.şikefta bédengiyê de

Mirov dikarin gelek şaşiyên bikin, lê ew li gor şiklê
jiyaneke îlahî hatine afirandin. Xwedê ev cîhana xeyalî ya
kêfê erdê tenê ji bo yek armancê afirand: da ku mirovahî
fêmkirî ku ew tenê dramayek kozmîk e, dev ji xeyalan
berde û tenê ji Xwedê hez bike. Ev rastî ye, û ne mimkun e
ku bi awayekî din be. Çima Xwedê me afirand ku em ji
endamên malbata xwe hez bikin û tenê ji bo ku em bibînin
ku ew yek bi yek ji me diçin? Ev bûyer diqewimin da ku em
fêmkirî ku ew Xwedê ye ku bi rastî ji me hez dike, ji hemî
.wan kesên ku em jê hez dikin wêdetir

Jiyan rêze wêneyên tevgerbar e, lê fêmkirina vê rastiye
dijwar e ji ber ku xeyal rast xuya dikin û rastî jî mîna xeyalan
xuya dikin. Her şev dema ku em radizin, cîhan ji hişê me
winda dibe, belkî ji ber vê yekê em fêm bikin ku gerdûna
.fizîkî ne rast e

Ev dersa xewê ne ji bo tirsandina me tê, lê ji bo ku em
bêriya rastiya Xwedê bikin. Ji bilî Xwedê û evîna Wî tiştek
nikare giyan têr bike. Ruhê Xwedê rastiya bêhempa ye.
Tişteki nerast tune ye, û tiştê rast nikare nerast be. Aqilmend
.vê rastiya geş fam dikin

Gelek salên jiyana me derbas bûn, û tenê sal, hefte, roj
û demjimêr mane. Çima dem li ser tiştên ku sûdmend nînin
winda bikin? Divê em bixwazin ku bi şev û roj bi Xwedê re
têkilî daynin, û di vê xwestekê de bi tevahî dilsoz bin berî ku
dema diyarkirî ya jiyana biqede û em ji vê dinyayê derkevin
.bêyî ku tiştek girîng bi dest bixin

Di wê gavê de, min ronahiya mezin a Xwedê dît ku
hemû afirandin dorpêç dikir. Çi kêfxweşîyeke mezin! Çi
!ronahiyeke ecêb

Xwedayê min, ez ji bo van bereketên zêde yê
.hestkirina hebûna te spasiya te dikim û li ber te ditewînim
Bereket li ser her kesî bi heman awayî, da ku em fêm
bikin ku Tu rastiya dawîn a gerdûnê yî û ku Tu armanca me
.ya dawîn î, ku ji wê pê ve ti armancek din tune ye
Divê em ji Wî hez bikin û di her saniyeya jiyana xwe de -
di kar û di bêhnvedanê de, di tevger û bêdengiyê de - bi dua
û hesreteke kûr û bi hesreteke şewat pê re biaxivin. Hingê
em ê bibînin ku perdeya xeyalê radibe û belav dibe. Xwedê
di her kêliya jiyana me de bi me re ye. Ew kesên ku difikirin
û pê re li hev dikin, Wî di bedewiya kulîlkan, esaleta giyanên
dilovan, hestên bilind û esîl û xewnên xweşik de dibînin. Di
dawayê de, Ew ê ji pişt perdeyên stûr derkeve da ku ji her
:lêgerînerê dilsoz re bêje

Em demek dirêj e ji hev cuda ne, ji ber ku min dixwest"

tu bi dilxwazî evîna xwe bidî min. Min tu li gor wêneya xwe

afirand, û ez li bendê mam heta ku te azadiya xwe bi kar anî
".û evîna xwe bi dilxwazî da min

Divê em ji Xwedê bixwazin ku diyariya ebedî û mayînde
ya evîna xwe ya îlahî bide me Lê kî dikare vê Xwedayê
dilovan bêyî hewildanê bibîne? Ger hûn ji sedî 25ê hewildanê
bikin, mayî bi Xwedê û rêberê we yê giyanî ve girêdayî ye Ez
ji xwe re tiştekî naxwazim, ji ber ku hemû pesnê Xwedê ye,
çavkaniya hemû qencî û kerema Xwedê. Bila kerema Wî bi
we re be, hişyariya Wî bi we re be, û bila hûn pîrbûna hebûna
.Wî di hundurê we û li dora we de bibînin

Xwedê tavi lê bersiva me nade ji ber ku em dudilî dikin
ku nîşan bidin ka em çiqas Wî dixwazin. Divê em ji nêzîkbûna
Wî netirsîn, lê belê divê em Wî wekî ya xwe, Evîndarê xwe
bibînin û bi raman, kirin, dil û hişê xwe bînavber li Wî bigerin
û em ê Wî wekî penageha herî mezin a ewlehî û aştiyê di vê
.hebûnê de bibînin

Ya Xudan, ez vê gurzek ji giyanên baş pêşkêşî te dikim,
da ku ew perestgeha hebûna te xemilînin. Bi van giyanan re
bibin heval, yê ku malbat û hezkiriyên te ne. Em navê te yê
pîroz distirên. Tariya nezanînê bi ronahiya xwe ya pîroz belav
bike. Tarîtiyê ji hişê me bi ronahiya ronî û bêdawî ya hebûna
xwe dûr bixe. Em yê te ne, çî rewşa me be jî. Xwe ji me re
eşkere bike, ey Xudanê Mezinahî û Bereketê. Her yek ji me
pîroz bike. Fısıltandina ramanên me yê bîrîkirî û lêdana
dilên me yê evîndar qebûl bike. Em hemû evîn, rûmet û
bîrîkirinê pêşkêşî te dikin, çimkî tu hezkiriyê me yî û her
.tiştê ku em di vê gerdûnê de hene

Bi kerema xwe me pîroz bike. Dîwarên xwestekên ku me
ji te vediqetînin hilweşîne. Bibe Padîşahê îlahî yê ku li ser
hemû xwestekên me rûniştiye. Bila ronahiya rûmeta te li
seranserê cîhana fireh belav bibe. Me hemûyan pîroz bike. Bi
bîhna hebûna xwe me tije bike. û bila em her ku diçe bêtir
fêr bikin ku tu her gav bi me re bûyî, tu niha bi me re yî, û
.tu ê her û her bi me re bî

Em spasiya te dikin ji bo kerema û evîna ku te daye
peyrewên xwe yên dilsoz ên ku bêriya nêzîkbûna Te dikin û
bi bêsebrî li benda hebûna Te ne. Em hêvî dikin ku xelesa
şagirtên Te mezin bibe da ku em hebûna Te ya pîroz pîroz
.bikin û ji nêzîkbûna Te kêfxweş bibin
Pîroz bike me da ku em dilên xwe ji hev re vekin û
niyetên xwe paqij bikin, da ku em hêjayî parastin û lîstîna
te bin. Xwe, ji hundir û derve, eşkere bike. Me hemûyan bike
yek, û di ronahiya wê yekîtiyê de, bila em hebûna te ya
.bêhempa nas bikin
Bi dilsoziya dilên me yên yekgirtî û hesreta giyanên me
yên hevgirtî, em li ber Te secdeyê dikin, alîkarî, rêberî û
haydarbûna berdewam a hebûna Te di giyanên me de
.dixwazin
Bila agirê herheyî yê evînê di dilê me de geş bibe, û bila
em nêzîkbûna Te ji me re niha û her û her hîs bikin, ey
!Xudanê me, ey Evîndarê me

Xwesteka bilind û kapsulên derûnî
**Rûmeta Xwedê mezin e. Ew bingeha rastiyê ye û
di vê jîyanê de dikare were dîtin. Di dilê mirovan de
gelek dua û lava hene: ji bo pere, navdarî, tenduristî -
duayên her cûre. Lê duaya ku divê di her dil de pêşî û
herî girîng be, ji bo hestkirina hebûna Xwedê ye.
Dema ku em di rêyên jîyanê de bi bêdengî û teqezî
dimeşin, divê em fêhm bikin ku Xwedê armanca dawîn
e ku dikare me têr bike û daxwazên me pêk bîne, ji
ber ku di Xwedê de bersiva her hesreta dil heye.
Dema ku tu nikaribî bi hewildanên xwe
xwestekekê bi cih bînin, tu bi dua berê xwe didî Xwedê.
Bi vî awayî, her lavayek ku tu dikî hesreteke veşartî
ya di hundirê te de eşkere dike. Lê gava tu Xwedê
bibînî, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek
pêk tên.**

Xwestekên dinyayî ji têgihiştinên xelet ên li ser armanca jiyanê derdikevin. Ev erd ne mala me ya rastîn e. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku em aîdî Xwedê ne, ku em li gorî wêneya Wî hatine afirandin, û ku daxwaza Wî ew e ku em vegerin eslê xwe yê îlahî. Tiştê ku mirovahî fêm nake ev e ku heya ku ew venegere çavkaniya xwe ya îlahî, ew ê neçar bimîne ku ji bo pêkanîna bêhejmar xwestekan têbikoşe. Bifikirin! Rast e ku mirov nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin, û tiştê xelet di hebûna wan de tune. Lêbelê, piraniya xwestekên mirovan astengiya pêkanîna xwesteka dawîn a vegera ba Xwedê dikin. Ji ber vê yekê, ew ji bo bextewariya mirovan zirarê didin. Heta ku mirovahî Xwedê nexwaze û Wî nebîne, ew ê bi hesreta her tiştê ku ew difikire ku dê bextewariyê bîne bişewite. Lê pêkanîna tavilê ya hemî xwestekan bixweber ji bo kesên ku Xwedê dibînin tê.

Du kategoriyên xwestekan hene: ewên ku alîkariya me dikin ku em Xwedê bibînin, û ewên ku rê li ber me digirin ku em Wî bibînin. Mînakî, heke kesek li we xeletî bike, dibe ku hûn hest bi xwesteka tolhildanê bikin. Lêbelê, heke hûn bi karanîna hêza bilindtir û qebûlkirî ya evînê vê xwestekê derbas bikin, hûn ê heman amûrê bikar bînin ku dê alîkariya we bike ku hûn Xwedê bibînin. Divê hemî xwestek bi awayekî hêja werin bicîh kirin, ji ber ku gava ew bi rêyên dinyayî tene bicîh kirin, xwestek zêde dibin, digel tengasî û êşê. Ger em fêr bibin ku hemî xwestekên xwe pêşkêşî Xwedê bikin, ew ê bixebite da ku xwestekên me yên baş bicîh bîne û yên zirardar û wêranker ji holê rake. Ji wijdanek paqij parastinek mezintir tune, û li dijî derbên jiyanê parastinek çêtir tune ye ji xwedîkirina xwestekên hêja û bilind.

Dema ku em fêm bikin ku wêneya bêkêmahî ya Xwedê di hundirê me de ye, hemû daxwazên me pêk

tên. Di wê hişmendiya pêroz de, ku ji hemû xezîneyên dinyayî û dewlemendiyê derbas dibe, hûn ê nehejin, her çend tevahiya cîhanê bidin we jî. Ne pesnê dê di we de serbilindiyê çêbike û ne jî sûcdarkirin dê zirarê bide we, ji ber ku hûn ê kêfxweşiya Xwedê di hundurê xwe de tam bikin, û ev dê di jiyana we de xala herî girîng be.

Divê em berî her tiştî di hewildanên xwe de ji bo bidestxistina daxwazên xwe yên rewa rêberiya Xwedê bixwazin, û ev rêya herî baş e ji bo wergirtina bersivên hemî duayên xwe. Lê divê lava ji dua were rakirin. Divê rêbaza kevn a duakirinê biguhere, û divê em bi baweriyeke tevahî û bê şik û guman berê xwe bidin Xwedê ku ew me dibihîze û dê daxwazên me qebûl bike. Xwedê naxwaze ku em dev ji îradeya xwe berdin - heta dema ku em jê re dua dikin jî - ji ber ku ew îrade diyariya herî heja ye ku me ji destê Wî yê diloan wergirtiye, mafek pêroz e ku wî ji kêliya afirandina me ve ji bo me armanc kiriye.

Bê guman, divê mirov di navbera dua û xwestekên maqûl û ne maqûl de cudahî bike. Ji bîr meke ku xwestek hêz e; heke tu xwe bi xwestekeke ve girê bidî - çi baş be çi xirab be, sûdmend be çi zirardar be - û şev û roj li ser wê bisekinî, ew ê di dawiyê de pêk were. Ji ber vê yekê, divê mirov baldar be û ji xwedîkirina xwestekên zirardar dûr bisekine, ji ber ku ew ê werin bicîhanîn û dê zirara mezin û bextreşiyek bêhempa bi xwe re bînin.

Bi demê re, hûn ê bibînin ku her çend xwestekên we pêk werin jî, dilê we vala dimîne, û hûn ê serhildana hundurîn biceribînin. Bifikirin ku pergala weya helandinê qels e, lê hûn xwarinên sorkirî dixwazin. Bê guman, hûn ê her gava ku hûn wan dixwin êşê hîs bikin, tevî kêfa ku hûn dema ku hûn wan dixwin. Û ji ber vê yekê, hûn ê hîs bikin ku we

xeletiyek kiriye. Aqil ferman dide ku têgihîştinê bikar bînin da ku di navbera xwestekên baş û xirab de cûda bikin, û gava ku ev pêk hat, divê ew xwestekên xelet neyên bicîhanîn. Mirov xwediyê hêza hundurîn a têgihîştinê ne û divê her gav wê bikar bînin, jiyan xwe li gorî fermanên wijdanê, ku dengê Xwedê ye, rêve bibin.

Daxwazên nehatî bicihanîn di dil de dimînin. Çi zirar heye ku ew li wir bînin veşartin? Bersiv ev e:

Her xwestek ji hêzên taybetî pêk tê: yan baş yan xirab, yan jî herduyan Dema ku mirov dimire - bila Xwedê rehma xwe lê bike - ev hêz tevî hilweşîn û rizîbûna laş namirin. Berevajî vê, ew her ku giyan diçe bi şiklê kapsulên giyanî yên komkirî re dibin. Dema ku mirov di enkarnasyonek nû de ji nû ve çêdibe, ev kapsul an tabletên derûnî wekî meylên tevgerê xuya dibin. Bi vî rengî, kesek ku wekî alkolîk miriye dema ku ji nû ve çêdibe, meyla ber bi alkolê ve tine, û ev meyla berdewam dike heta ku ew li ser hewesa alkolê bi ser bikevin. Ev ji bo tiştên din jî derbas dibe.

Tew zarokên herî biçûk jî taybetmendiyan ji jiyanên berê bi dest xistine nîşan didin. Hin zarok jî hêrsa giran dikişînin. Hinên din jî hêrsa wan xirab e. Bê guman, Xwedê ew bi vî rengî neafirandine. Daxwazên nehatine bicihanîn ji jiyanên berê van meylên psîkolojîk şekil dane, û ji ber wan, giyan hinekî ecêb xuya dike, her çend ew di wêneya paqij a Xwedê de hatibe afirandin. Ger wêneya Xwedê di hundurê mirovekî de di vê jiyanê de, çi bi hêrs, tirs, an şehwetê be, were xirab kirin û ev taybetmendî niha neyên derbaskirin, wê hingê ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin (an jî ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin), barê van meylên bêbext hilgirin heya ku ew di vê an jînbûnên pêşerojê de wan bi ser bixin. Ji wan reviyane tune ye heya ku ew neyên derbaskirin.

Ji ber vê yekê, çêtir e ku em hemî xwestekan niha bicîh bînin an jî wan bi ser bixin

Baştirîn rê ji bo xilasbûna ji van xwestekan carekê û her û her, ew e ku meriv kêfxweşiya îlahî ya bilind biceribîne. Wekî din, ev xwestekên tepeserkirî û bêrîkirinên nehatine bicihanîn dê giyanê te biêşînin û êş bidin.

Divê mirov bi rêya feraset û şehrezayiyê bizanibe ku tenê Xwedê dikare bextewariya pak û mayînde bide

Piraniya caran, xwestek di binhişmendiya de veşartî dimînin. Dibe ku hûn bifikirin ku ew wînda bûne, lê ew ne wînda bûne; ev yek ji sirên jiyanê ye, ku ew bi xwe sirrek mezin e.

Lê gava ku em jiyanê analîz dikin û li ser wateya wê difikirin, ev sir belav dibe. Ger hûn her roj ji bo demek kurt bêdeng rûnin û xwe lêkolîn bikin, hûn ê bibînin ku gelek xwestekên we yê nehatine bicihanîn hene. Ev xwestek mîna mîkrobên kujer in ku mirov her ku diçe, hem di vê jiyanê de û hem jî di ya din de, bi xwe re hildigire.

Riya herî baş ew e ku hûn - bi rêya hilbijartina aqilmend - xwestekên zirardar ên di vê jiyanê de ferq bikin û hewlên xwe bidin ser pêkanîna xwestekên xwe yê baş. Ger hûn hest bi xwekuştinê an tiştekî xelet bikin, divê hûn niha wê xwestekê ji holê rakin. Bi raman û kirinên xwe, xwe îqna bikin ku di giyanê we de çirûskek xwedayî heye, û ji bîr mekin ku hûn li gorî wêneya Xwedayê Herî Baş hatine afirandin, û ji ber vê yekê hûn xwedî hêz in ku ji xwezaya xwe ya fîzîkî û adetên xwe derbas bibin.

Kêmtir bi luksê ve girêdayî be û ji xwestekan dûrtir be, û tu dê di şerê jiyanê de bi ser bikevî. Ger tu ji êşeke dijwar dikişî, bi qasî ku pêkan e hewl bide ku xwe ji hişmendiya laşî dûr bixî. Bi rêya

têgihîştinê, tu dikarî hestan derbas bikî. Têgihîştina aqilmend agir e ku xwestekên zirardar û îştahên wêranker dişewitîne û wan dike xwelî.

Ew adetek gelemperî ye ku mirov tiştên kevin, kevin û nehewce di quncikekî malê de hilînin û car caran malê rêkûpêk û paqij bikin. Bi heman awayî, di quncikekî hişê binhişê we de gelek xwestekên bi zirarên veşartî hene, ku heke hûn bi rêkûpêk bi wan re mijûl nebin, dibe ku rojekê ji we re bibin sedema pirsgirêkên girîng.

Xweanalîzkirin di rêya giyanî de pir girîng e. Dibe ku hûn nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibin. Ger wusa be, ev taybetmendiya ku di hişmendiya we de hatine hilanîn encama kiryarên we yên berê ne. Ji bo ku hûn derûniya xwe ji van mobîlyayên tevlihev û kevin paqij bikin, divê hûn bi kiryarên erênî û avaker dest pê bikin û hezkirinê ji bo yên din pêş bixin. Her ku hûn ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji we bêtir hez bikin, û hûn ê evîna wan hîs bikin. Lê heke hûn wan rexne bikin, hetta ji xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir vegeirînin we!

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê taliyê cefayê bikşînin, û bandorên wê yên zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê, hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatîyê bi nefretê, ne tenê dijminatîya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike. Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin.

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca

jiyanê bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyanê xwe jiyanê, lê belê jiyanê cîhanê jiyanê. Wan çî bi dest xistine, û ew gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, bêyî xemlêkirin an veşartinê.

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin"

Û li ser Pêxemberê mezin bifikirin ku gotiye: "Ma ez ji we re nebêjim çî mertebeya mirov bilind dike?" Wan got: "Belê, ey Pêxemberê Xwedê." Wî got: "Li hember kesê ku li hember te nezan e sebir bike, bide yê ku ji te dûr dixê, bi yê ku têkiliyên xwe bi te qut dike re têkilî dayne, û li yê ku neheqiyê li te dike bibaxşîne."

Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyanê we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim?"

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer dibe, û mirov dixwazin wî şêwazî bikin û li xwe bikin!

Xwestek ji ku tên? Min bi saetan li ser vê yekê fikirî. Ma hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin? Min karîbû hemûyan rêz bikim û tenê yên baş bigirim. Û gava ku ez gihîştim hevgirtina îlahî, min dît ku hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatine bicîhanîn. Îro hûn tişteki dixwazin, û sibê giyanê we tişteki din dixwaze. Hişê we, ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên vê dinyayê were têrkirin, û ew ê qet nebe jî, ji ber ku, hevalê min ê delal, we xezîneya herî hêja û biqîmet a giyanê xwe winda kiriye, ew kesê ku bi tenê xwedî hêz e ku hesreta we têr bike û daxwazên we bicîh bîne. Ew xezîneya windabûyî Xwedê ye.

Rast e ku hin xwestekên baş an pêwîst hene, û divê hûn ji bo pêkanîna wan bixebitin Lê dema ku hûn hewl didin ku xwestekên xwe yên piçûktir bicîh bînin, ji bîr nekin ku pêşî xwesteka xwe ya herî mezin a li hember Xwedê bicîh bînin Baweriya ku xwestek û erkên piçûk divê pêşî werin bicîh anîn xeyal û xapandinek e Ez hîn jî di destpêka rêwîtiya xwe ya giyanî de tînim bîra xwe ku ez paşve dixim û bi rêkûpêk meditasyon nedikir, her çend min ji xwe re digot ku ez ê ji bo wê dem veqetînim Salek tevahî bi vî rengî derbas bû berî ku ez fêr bikim ku min soza xwe bi xwe neaniye cih Min tavilê sond ji xwe re da ku yekem tiştê ku ez ê sibehê bikim ev e ku ez xwe bişom û dûv re li ser Xwedê meditasyon bikim Karên rojane wê demê pir bûn, û ji wan reviyana ne hêsan bû, hetta ji bo demek kurt jî Ji ber vê yekê, min biryar da ku pêşî erkên xwe yên giyanî pêk bînim Û bi vî rengî, min derseke mezin fêr bû: erkê min ê ji Xwedê re di rêza yekem de ye, û tenê wê hingê ez beşdarî erkên din ên kêmtir girîng dibim.

Çima divê Xwedê deriyên bêdawîyê ji mirovahiyê re veke ger mirovahî erk û xemên din li ser Xwedê

dide pêş? Xwedê baskên giyanî di hundurê me de danîne û ji me hêvî dike ku em di warên giyanî de bifirin. Ev bask bêrîkirinên me yên giyanî, ramanên me yên bilind û hesreta me ya dilsoz ji bo çavkaniya me ya îlahî ne.

Werin em pêşî li Xwedê bigerin. Ne aqilane ye ku meriv girîngiya herî zêde bide erkên dinyayî, ji ber ku Azrael dikare di her kêliyê de giyan gazî bike, û wê hingê hemî erk, pabendbûn, fikar û mecbûrî dê bi dawî bibin û yekcar bi dawî bibin. Ji ber vê yekê çima ewqas bi jiyanê ve girêdayî bimînin?

Mirovek difikire ku ew di ewlehî û aramiya hişê de ye, lê dû re ji nişkê ve hezkiriyekî xwe winda dike, an tenduristiya xwe an karê xwe winda dike, û ewlehî û aramiya hişê wêran dibe!

Çiqas evîna min ji bo diya min mezin bû! Min digot qey ew ê her tim bi min re be, lê ji nişkê ve min dît ku wê ez terk kirim dema ez zarok bûm! Divê em ji mirinê netirsîn, lê divê em ji bo wê amade bin.

Jiyan ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe pê neyne, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn û hêviyên şikestî ye. Li vir bêkêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim wêneyek nerast a jiyanê bidim we. Ev dinya ne bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên xerab bi ser bikevin û Wî -ango, Xwedê - bikin xwesteka xwe ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî.

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û kêfxweşîyan Ew tapetek mezin, her tim diguhere û zindî ye ji bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Jiyana her kesî bêhempa ye Her takekes xwedî taybetmendiya cûda, hişmendiya cûda û daxwazên cûda ye Ger em her roj rastî heman ceribandinan werin, em ê westiyên û bêzar bibin Heta bihuşt jî, ger

her tim wekhev be, dê balkêşiya xwe winda bike Em ji cûrbecûr û pirrengiyê hez dikin Têgeha kevneşopî ya serdest a bihuştê bi tevahî xelet e Ger bi rastî bêzar bûya, pîroz û mirovên pîroz ên Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin! Bihuşt bi berdewamî bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û ne xweş.

Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e, piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin.

Bi rastî, jiyan ne rast e. Ew tenê şahî ye, ne tiştêk din. Her wekî fîlmên kevin car bi car têne weşandin, heman bûyerên kevin jî bi awayên cûda dubare dibin. Û tevî berdewamiya bêdawî ya jiyanê, heman mijarên ku di fîlmên berê de hatine pêşkêş kirin yek li dû yek têne lîstin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê berhemên dîrokî ne di mûzexaneyên demê de.

Ji bo ku jiyan surprîzên xwe derxe holê, wan bi kêfxweşî, objektîf û bêalî qebûl bike, bêtî ku hest bandor li wan bibin, mîna ku hûn li fîlmekî temaşe dikin. Kenek ji dil dermanek pir xweş e ji bo hemû nexweşiyên mirovan.

Divê tu bi rehetî û aramiyê nêzîkî jiyanê bibî. Ev tiştê ku min ji mamosteyê xwe fêr bû. Di destpêka perwerdehiya xwe ya giyanî de li perestgeha wî, min erkên xwe bi rûyekî xemgîn pêk dianî, qet dikişim. Rojekê mamosteyê min ev yek dît û got, "Bi îzna Xwedê, her tişt baş be! Tu di merasîmekê de yî? Ma tu nizane ku dîtina Xwedê tê wateya veşartina xeman û veşartina hemû xemgîniyan? Jiyanê ewqas cidî negire."

Wî ji min re fêr kir ku erkê mirov ew e ku hişê xwe li ser hemû mijûlî û tengahiyên dinyayî bilind bike da ku ew bikaribe azadiya bêkêmasî di Xwedê de bibîne.

Divê mirov di şahî û xemgîniyê, qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de hevsengiyê biparêze, da ku bi wêrekî û bawerîya xwe bi xwe re rûbirûyî dijwarîyên jiyanê bibe.

Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî baş e ji bo serketina li hember xwestekên xapînok Ev tiştê ku min ji mezinên ku ji aliyê guhertinên demê ve nehatine bandorkirin, lê heta dawiyê bêwestan û neguherîn hîn bû. Heta pêxemberan jî, dema ku îşkence li wan dihat kirin, hişmendiya xwe ya pîroz winda nekir, û ne jî destûr dan ku kesek evîna Xwedê ji wan bidize. Şahiya giyanî bi xwe parastinek pîroz û keleha herî mezin e. Di nav ceribandîn û tengahiyê de, bereketên ku Xwedê daye we bi bîr binin. Ruhê we perestgehek pîroz a Xwedê ye. Divê hûn nehêlin ku tarîtiya nezanîne wî cîhê paqij qirêj bike. Çiqas ecêb e ku meriv di rewşek hişmendiya giyanî de be, bi rûmet, bi rûmet, ewle û di aştiyê de be! Ji tiştekî netirse û ji kesî nefret neke. Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyanê di aştiyê û aramiyê de di vê dinyayê de ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekan di nav oaza dil de diherikin û darên wê bi tundî dihejin, tama vê xwerazîbûnê dijwar e.

Xwestekên ji hêla jîngeha mirov ve têne şekilkirin Ew ji têgihîştinên me yên hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve têne sînordarkirin Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cîhanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke

piçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe winda dike Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa têkiliyê bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin Xwestekek bêdawî ye; gava ku xwestekek pêk were, yeka din cihê wê digire Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya wî bigerin, û ev hemî tişt dê ji we re werin dayîn (Û tiştê ku li cem Xwedê ye çêtir û mayîndetir e)" Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê yê comerd ya çêtirîn û mayînde negirin?

Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yên din dê di cih de û heta hetayê werin bicihanîn.

Hin kes difikirin ku daxwazên wan tune ne. Baş e! Min dît ku gava mirov diçin bazarê çî dibe. Dibe ku xwestekeke wan a taybetî ji bo kirîna tune be, lê ji nişkê ve tişteke bala wan dikişîne û ew difikirin, "Erê, divê ez bikirin!"

Her çiqas ew yekser nekirin jî, ew şev û roj di hişê wan de dimîne heta ku di dawiyê de bikirin, her çend ew neçar bimînin ku pere deyn bikin jî. Ew demekê jê kêfê digirin, lê hêdî hêdî cazibeya wê winda dibe û kêfa xwedîbûna wê kêmtir dibe, ji ber vê yekê ew tişteke din dixwazin, û hwd.

Carinan em rastî kesekî tên ku dibêje: "Ax, xwezî ewqas pere min hebûya (an jî otomobîlek modelek taybet, an jî hewzek avjeniyê, an jî..." û hema ku ew xwestek pêk tê, hesretek din ji bo tiştekî nû çêdibe.

Xwestekên mirovan bi xwezayî ne temam in, û ji ber vê yekê ew nekarin bextewariya bêtêmasî ji bo xwediyên xwe bi dest bixin.

Cîhan dê hewl bide ku te ji bîr neke ku tenê xwesteka bi rastî hêja dîtina Xwedê ye. Lê divê tu vê yekê her roj ji xwe re bibîr bînî. Dema ku mirov biryar dide ku dev ji cixarekêşanê berde, dev ji zêdexwarinê berde, dev ji derewan berde, an jî dev ji xapandinê berde, divê ew di biryara xwe de bi biryar be û dudilî nebe. Jîngehek xirab îradeyê vala dike û qels dike, di hundurê mirov de xwestekên derewîn diafirîne. Ew ya herî baş ji wan digire û ya herî xirab dide wan. Yên ku bi dizan re dijîn bawer dikin ku ev tenê rêya jiyane ye. Lê têkiliya bi mirovên baş re hişê ber bi tiştên bilind ve dibe, da ku xwestekên derewîn êdî nikaribin mirov biceribînin. Her tişt di vê jiyane de dibe mijara guhertin û guherîne. Lê çend kêliyên kûr ên hizirkirin an xwendin û ramana li ser mijarên giyanî yên paqij dê bibe çavkaniya îlhamê, ku lêgerînerê dilsoz di ser okyanûsa xapandin û xeyalê re dibe peravên îlahî ku "tu westandin dê li wir wan negire, û ew ê ji wir neyên derxistin".

(Rahetiya herî mezin ji bo kesên ku ked dane hatiye amadekirin, û yê ku di lêgerîna rastiye de tu hewldanek nedaye, ew bi dest xistiye)

Bexteweriya rastîn di hesreta Xwedê û fikirîna berdewam a li ser Wî de ye. Bi sebir, demek tê ku ew fikir ewqas sabît û bê şik dibe ku tu êşa laşî, derûnî an hestiyarî nikare hişmendiya we ji Xwedê dûr bixe. Ma ne ecêb e ku meriv bi hişmendiya Xwedê bijî, her dem li ser Wî bifikire û Wî hîs bike, û di perestgeha hebûna Wî ya bêhempa de bimîne, ku ne mirin û ne jî tiştek din nikare aramiya weya hundurîn bidize? (Ewên ku bawer dikin û dilên wan di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin. Bi rastî, dil di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin.)

Dema ku hûn ji hemî xwestekan bêpar dibin, hûn ji hebûna herheyî kêfê digirin

Jiyan bi rastî jî ecêb e, ji ber ku her tişt dikare biguhere Ji ber vê yekê, divê mirov keştiya bextewariyê li ser qûmên guherbar ên vê jiyanê lenger neke Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê biçe Guhertin qebûl kirî ye heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we Û dema ku ew zirarê dide we, aloziya hundurîn a ku hûn dijîn peyamek e ji we re ku hûn nekevin bin bandora xwestekan Dema ku hûn di ruhê îlahî de ewle ne, hûn bêyî girêdan an girêdayîbûnê ji her tiştî kêfê digirin Ji ber vê yekê, hewl dayîna naskirina Wî ji bo kesên ku xema we dixwin pir girîng e; wekî din, jiyan dê bibe dilşikestinek wêranker, ku hêviyan bi awayekî tirsnaq dişkîne

Dema ku ez di sala 1935an de vegeriyam Hindistanê, min hêvî dikir ku ez serdana cihên ku min di zarokatiyê de jê hez dikir bikim, lê gava ez gihîştim, min dît ku her tişt guheriye. Qonaxa jiyanê bi awayekî cûda ji nû ve hatibû rêzkirin. Dilşikestin û şoka herî mezin dema ku ez serdana mala xwe ya kevin li Aykapurê kirim, ku ez lê dilîst û li çûkan temaşe dikir, hat. Tenê darek ji her tiştê ku min di bîra xwe de dianî ma. Jiyan wiha ye! Tiştên nas û delal yek bi yek ji çavên me winda dibin. Ez amade bûm her tiştî bidim da ku mala me wekî ku di zarokatiya min de bû bibînim. Lê dîsa jî, Xwedê daxwaza min qebûl kir, ji ber ku min paşê xanî di dîtiniyekê de dît, ku em di hewzê de avjeniyê dikirin, û dûv re ez çûm jor, li ser nivînan dirêj bûm û mango xwarim, mîna ku min gelek sal berê kiribû.

Divê niha xwestek bi baldarî werin lêkolînkirin û lêkolînkirin, baş werin rêzkirin, û tenê yên baş werin parastin, û heta destûr neyê dayîn ku ew xwestekên baş xwesteka herî girîng a ji bo Xwedê bitepisînin.

Divê ew xwestek zindî û geş bimîne, û divê destûr neyê dayîn ku winda bibe an jî bimire. Mirov di bin xeyalek mezin de ye dema ku ji Xwedê dixwaze ku xwestekên wî yên dinyayî bicîh bîne lê ji wî naxwaze ku xwe nîşanî wî bide. Zarokekî xeyal bike ku bi berdewamî ji dê û bavên xwe daxwaz dike ku daxwazên wî qebûl bikin, û ne li ser wan dipirse û ne jî li ser wan difikire. Ev bêşukurî û înkara dilovaniya wan e, û di vê yekê de ders heye ji bo kesên ku difikirin.

Dema ku ev pirtûka jiyanê were sepandin, mirov tenê dê bi zanîna giyanî ya ku di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de bi dest xistiye re be. Ji ber vê yekê, divê Xwedê her dem di hişê mirov de hebe, bi berdewamî gazî Wî bike û qet Wî ji bîr neke ger mirov bi rastî ji pêşeroja xwe ya giyanî re eleqedar be. Dema ku em bi Xwedê re di têkiliyê de ne, em ê bibînin ku hemî xwestek bi awayekî sirrî têne bicîh kirin. Lê divê em pêşî li Xwedê bigerin. Ew comerd e û her tişt daye me, lê em ê wî tenê bibînin dema ku em bi diyariyên Wî razî nebin lê berê xwe bidin Diyarker Bi Xwe. Em ê Wî nas bikin heya ku em di lêgerîna xwe de dilsoz bin, di xwesteka xwe de ku em nêzîkî Wî bibin û hebûna Wî ya pîroz biceribînin.

Astengiya herî mezin a ku mirov pê re rû bi rû dimîne, ew bi xwe ye. Dema ku ew hewl dide bédeng rûne û li ser mijarên giyanî bifikire, ji nişkê ve ramanên dinyayî derdikevin holê, bala wan dikişînin û nahêlin ku bigihîjin armanca xwe. Divê ew xwe perwerde bikin ku raman û laşên xwe kontrol bikin, û bi vê yekê, ew ê bihuşte veguhêzbar di giyanê xwe de hilgirin. Di jiyan an mirinê de, di bihuştê de an dogehê de, ew bextewariya bilind dê bi wan re be.

Divê em bi kûrahî ji Xwedê re dua bikin, hesreta xwe ya mezin derbixin holê, bi zimanê dil, hesreta can

û bi fısıltandina wijdanê jê bipirsin, da ku ew me bibihîze û bersiva me bide. Lê heke mirovek nîvco dua bike û di heman demê de li ser tiştêkî din bifikire - tiştêkî ku Xwedê dizane ne xema wî mirovî ya sereke ye - ew ê bersiv nede.

Pêşî divê em Xwedê bibînin Niha dem hatiye Divê em li bendê nemînin, ji ber ku xeyal pir bi hêz in Jiyan zû derbas dibe, û şerm e ku meriv ji vê dinyayê derkeve bêyî ku armanca jiyanê bizanibe Divê em her gava ku kêliyêk wextê me yê vala hebe bifikirin Her çend di destpêkê de duayên we neyên bersivandin jî, ji dîlovaniya Xwedê bêhêvî nebin, lê bi dilpakî dua bikin û bawer bikin ku duaya we dê were bersivandin

Min di jiyana xwe de şahidiya delîla herî mezin a bersiva Xwedê ya ji bo duayan kiriye. Lê bersiveke wisa hewceyê hewldanê ye, ji ber ku bêyî têkoşînê tiştêk girîng nayê. Medîtasyon ji bo eşkerekirina sirên jiyanê û ketina Padîşahiya Xwedê girîng e.

Adetên xirab û tiştên din ên ku bala mirov dikişînin dê hewl bidin ku hewlên te têk bibin û biryardariya te lawaz bikin. Lê heke tu dixwazî bextewar bî, fikrên xwe ber bi Xwedê ve bizivirîne, û tu ê wî nêzîkî xwe bibînî.

Xwestekên ji bo kêfên erdî kişandineke magnetîkî diafirînin ku mirov dikişîne vê erdê, jiyan piştî jiyanê Vegera bo beden ji bo kesên ku daxwazên xwe di Xwedê de dîtine nehewce dibe Her gava ku ew dixwazin her xwestekê pêk bînin, ew li ser wê difikirin, û ew li ber wan diyar dibe Diya min piştî mirina xwe ji min re xuya bû, û ez bi dîtina wê teselî bûm û ji Xwedê re ji bo qenciya Wî spas kirim Bi rastî, Ew Herî Comerd û Herî Dîlovan e Ew daxwazên me pêk tîne da ku evîn û spasdariya xwe ji me re nîşan bide dema ku em di dilê xwe de cihê yekem didin wî.

Dema ku mirov digihêje Xwedê, ew dibe serwerê jiyan û çarenûsê. Divê em ne aram bin heta ku hebûna xwedayî di jiyana me de bi awayekî xurt bicîh nebe. Ew ê her tiştê ku em dixwazin bide me û dê me biceribîne.

Astengiyên li ser rêya giyanî pir û mezin in, lê gava em di nav wan ceribandinan re derbas dibin û li ser wan astengiyan serdikevin, divê em bibêjin: "Ya Xudan, Te duayên min bersivand û daxwazên min ên herî mezin bi cih anîn, ji ber vê yekê dilê min bi hebûna Te dewlemend bûye û canê min bi ronahiya Te dibiriqe."

Aştî li ser te be

Ji gotinên mamoste Paramhansa Yogananda

Xelk ji fikra berdana hin tiştan di jiyane de gilî dikin, her çend di rastiyê de ew dev ji gelek tiştên heja berdidin, yek ji wan aramiya hişê ye jî, û carinan ew heta xwe jî ji bo .pereyan feda dikin, ku dibe sedema zirar û windabûnê

Xwe radestî Xwedê bikin û hûn ê bibînin ku jiyana we bûye mîna melodiyeke rîtmîk a xweşik

Bala xwe ji vê dinyayê ber bi Padîşahiya Xwedê ya mezin a ku di hundirê we de ye ve bizivirîne

Di keştiya aramiyê de tu dikarî ber bi wê cîhana li derveyî xeyalên me ve biçî ku tê de kaniya îlahî bînavber ji kûrahiya dil û giyan diherike

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez di şanoya jiyanê de rola xwe bi awayekî bilîzim ku dilê te xweş be, çi ez lawaz bim çi bihêz bim, nexweş bim çi saxlem bim, navdar bim çi nenas bim, dewlemend bim çi xizan bizanim ku tu ji min hez .dikî û tu qet dev ji min bernadî

Dewlemendî dikare ji mirovekî were standin, an jî ew piştî çûyîna wî/wê ji vê dinyayê jê were standin, û ew nikare wê bi xwe re bibe. Nirxa wê ya rastîn ew e ku wê li ser kirinên sûdmend xerc bike û bi awayekî ku Xwedê û wijdanê .mirov razî bike, ji xwe û yên din re bextewariyê bîne

Ew kesên ku tenê li ewlehî û rehetiya xwe difikirin, pêdiviyên yên din ji bîr dikin an paşguh dikin, di rastiyê de xwe dispêrin xizaniyê ku rojekê wê bibe para wan. Ew kesên ku li şûna ku wê ji bo kirinên baş bikar bînin, xwe dispêrin dewlemendiya xwe, di jiyana xwe ya piştî mirinê de ji xwe re serfiraziyê naynin, lê bi xwestek û hewesên dewlemendan re xizan çêdibin. Lê ew kesên ku dewlemendî û serfiraziya xwe bi yên din re parve dikin, li her derê ku diçin, qencî û pîrbûnê .dikişînin

Dema ku hûn bi dilxwazî bidin kesên ku heq dikin, hûn ê bibînin ku Xwedê her gav bi we re ye û qet we nahêle û hûn ê ne hewceyî tiştekî bin. Divê em ji bîr nekin ku jiyana me rasterast ji hêla Xwedê ve tê domandin û dema ku em fêm bikin ku hişê me, îradeya me û çalakiyên me hemî bi Xwedê ve girêdayî ne û hêza xwe ji Wî digirin, wê hingê em ê rêberiya rasterast ji Wî bistînin û em ê fêm bikin ku jiyana .me bi jiyana Wî ya bêdawî re yek e

Meditasyon îspatê hebûna Xwedê peyda dike Dema ku pêlên hestan ji gola hişê paqij dibin, bextewariya îlahî ji giyan derdikeve. Ev bextewarî jixwe di giyan de heye, lê ew .veşartî ye

Ey Xudan Ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî tiştên biçûk bi dest bixim û dû re jî ber bi destkeftiyên .mezintir ve biçim

Her çiqas hemû armancên madî pêk werin jî, ew tenê bextewariya netemam dide - û bi dîtina Xwedê ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê kifş bikim Û ew qet di nav

baxçe û çîmenên herdem kesk ên giyan de naqede û
.diherike

Xanî: Meydana Serkeftinê

Eger mirov jiyan xwe li dû heyecanekê derbas bike, ew
ê qet tama bextewariya rastîn nebîne. Divê mirov bi hêsanî
bijî û bi rehetî nêzî jiyanê bibe. Ji bo mirov tê pêşniyar kirin
ku dem bi tenê derbas bike, car caran li ser kiryarên xwe
bifikire û aştîya hundirîn pêk bîne, ku şîfa, nûjenî û hêza nû
.tîne

Eger tiştên ku bala mirov dikişînin bi berdewamî hebin û
handerên din hestan bombebaran bikin, di encamê de demar
dê zirarê bibînin, gelek enerjîya girîng dê were xerckirin, û
giyan dê xwe di tengezarî û xemgîniyê de hîs bike. Wekî din,
divê mirov zêde bi sererastkirina yên din re eleqedar nebe;
berevajî vê, divê mirov berî ku hewl bide yên din sererast
.bike, xwe sererast bike

Bila were zanîn ku mal meydana şer a herî mezin e.

Mirovek ku di mala xwe de milyaket be, dê li her derê
.milyaket be

Şîrîniya deng û aramiya ku ji reftara esil tê pêşniyarkirin,
.li malê ji her deverê din bêtir pêwîst in

Çawa ku tarîtî li cihê ku ronahî dibiriqê nikare bimîne,
divê tarîtiya nexweşiyê jî wînda bibe dema ku ronahiya
Xwedê di şaneyên laş de dibiriqê, û kêmkirina hene ku vê
.rastiyê fêhmî dikin

Dema ku mirov xwestekê xurt ji bo başbûnê hîs dikin,
ew bi dilên tengav an jî bi hestek bêhêvîtiyê dua dikin,
difikirin ku Xwedê guh nade duayên wan an na, an jî ew dua
dikin lê li bendê namînin da ku bizanin ka duayên wan
.gihîştine Xwedê an na

Çawa ku mirov nikare bi wergirekî xirab guh bide muzîka
ku bi hewayê tê weşandin, mirov nikare bi amûrekî derûnî yê
ku bi tirs, fikar û her cûre fikar, guman û nezelaliyê xera
dibe, lerizînên tenduristî, hêz û şehrezayiyê yên ku ji Xwedê
.derdikevin bibihîze

Bila em di demên hewcedarî û serfiraziyê de, di nexweşî
û tenduristiyê de, di tariyê û ronahiyê de, û di hemû şert û
mercan de te bi bîr bînin û spasiya te bikin. Bila em rojên
başiyê yên ku te dane me bi spasdarî bi bîr bînin. Alîkariya
me bike ku em çavên baweriyê vekin da ku em ronahiya te
ya pîroz, ku hemû nexweşî û nexweşîyan qenc dike, bibînin
Ez kaptanê keştiya ramanên baş, niyeta baş û çalakiya
berhemdar û sûdmend im, ez ê keştiya jiyana xwe bi rê ve
bibim, her tim çavên xwe li ser gerstêrka geş a aştiyê di
asîmanê kûrahiya fikirîna xwe de digirim
Ez ê jêhatîyên xwe yên ramana afirîner bikar bînim da
ku di her tiştê ku ez dikim de biserkevim. Xwedê dê alîkariya
min bike ger ez jî hewl bidim alîkariya xwe bikim
Îro ez ê baxçeyê jiyana bi hewildanek nû biçînim û bi
tovên şehrezayî, tenduristî, razîbûn û bextewariyê biçînim.
Ez ê tovan bi bawerî û bawerîya xwe av bidim û ez ê li benda
bereketa Xwedayê Teala bimînim ku berhemêke dadperwer
bide min. Her çend ez berhema ku tê hêvîkirin neçînim jî, ez
ê ji bo aramiya hişê ku ji hewildana ji bo kirina çêtirîn tiştê ku
ez dixwazim tê, spasdar û şikirdar bimînim
Ez ê spasiya Xwedê bikim ku ez dikarim bi kerema Wî
hewl bidim heta ku ez biserkevim. Ê ez ê spasiya Wî bikim
dema ku ez bigihîjim xwesteka herî mezin a dilê xwe. Ez ê
hewl bidim ku tenê kirinên hêja û hêja bikim, li dû razîbûna
Xwedê bigerim
Cîhan tijî bahozên xwezayî û mirovî ye, û Xwedê
mertalek bihêz û stargehek ewle ye ji bahoz, tofan û
xerabiyên vê dinyayê. Li ku derê Xwedê be, ne tirs û ne jî
xemgînî heye. Bawermendê rastîn di şerê jiyana û têkoşîna
bûyeran de bi îsrar û serbilind radiweste, piştrast e ku Xwedê
bi wî re ye, wî ji zîrarê diparêze û qet kêliyekê jî wî nahêle. Bi
vî awayî, tirs ji dilê wî wî wî dibe û piştrastî, parastinek ku
naye ferzkirin, digire nav xwe

Netirsin tê wateya baweriya bi Xwedê û parastina Wî, û
baweriya bi edalet, şehrezayî, diloanî, evîn û hebûna Wî ya
.li her derê

Tirs hêza derûnî ya mirovan ji mirovan mehrûm dike,
hişê wan tarî dike û rîtmên xwezayî yên dil xirab dike. Wekî
din, tirs dikare bibe sedema aloziyên laşî û nexweşiyên
derûnî. Li şûna ku mirov bikeve nav fikar û dorpêçiya derûnî,
divê ew piştrast be ku ew di parastina Xwedê de, yê ku her
tiştî dibîne, yê ku her tiştî dibihîze, di keheha Wî ya neşikestî
.de ewle ye û di nav diloanî û lênêrîna Wî de ye

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku destê
Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku li cem Wî
digerin biparêze. Ji bo parastinê rêyek parastinê ya bi
bandortir tune. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de baweriya xwe
bi alîkariya îlahî bîne. Bawerî qet nayê wateya bêhişbûn an jî
tevgerîna bêaqil li hember dijwarîyan. Berevajî vê, çi dibe
bila bibe, divê mirov ji xwe re piştrast bike ku tenê Xwedê
dikare di rewşên dijwar û dijwar de alîkariyê bike ger mirov
.bi hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

Dema ku zehmetî wek lehiyê dadikevin, divê em nehêlin
ku ew îradeya me felç bikin an jî vîzyona me ya zelal û
nêzîkatiya me ya aqilmend û mentiqî tarî bikin. Berevajî vê,
divê em baweriya xwe bi Xwedê û hesta xwe ya xwerû ya
rast û xelet biparêzin, û hewl bidin ku rêyek ji vê derkevin
bibînin. Bi alîkariya Xwedê, em ê wê bibînin. Di dawiyê de,
tiştê dê baştir bibin ji ber ku hêz û mûcîzeyên Xwedê li pişt
nakokiyên jiyana mirovan veşartî ne. Ew kesên ku neçarbûna
şert û mercan qebûl nakin û li şûna wê hewl didin ku bi aqil û
baweriya xwe derbasî perdeyê bibin, dê derî ji bo wan vekirî
.bibînin - deriyek ku her destê bawermend lê dixe

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yên jiyanê de dimeşin. Xwedê di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdî .û demkî re derbas dibin

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor, malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve, .dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

Cûdahiya di navbera fikirîna derûnî û introspeksiyona giyanî de

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk bernamê bike, ew dibe mîna tomarvanekî dimeşe, gotinên pêşiyên û hevokên bilind dubare dike, û yê din jî wan wekî zana û zana dibînin. Lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt kirin, û ne jî bi destkeftiyên giyanî re li hev tê. Ev celeb rewşenbîrî an rewşenbîrî "xwe" bi hişê hestî ve girêdayî dihêle, ku ew bi xwe ji hêla hestên laşî ve sînordar e. Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û tê pêşniyar kirin ku meriv dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de nayên sepandin winda neke, da ku meriv xwe di nav daristanek rewşenbîrî ya .qelew de winda neke, nikaribe ji qada teoriyê derbas bibe

Ev pêvajoya dê nebe sedema zanîna rastiyê ji ber ku rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê rêbazê .dişopînin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî dibin

Eger kesek şîyanên xwe yên derûnî tenê ji bo
bidestxistina pere û milkên madî bikar bîne, hişmendiya
wî/wê dê bikeve cîhana madî û di nav tevliheviyên bêdawî de
asê bibe. Ji ber vê yekê, mirovên aqilmend dibêjin ku divê
mirov hemû şîyanên derûnî yên ku Xwedê daye wî/wê ji bo
peydekirina tiştên demkî terxan neke, da ku ew xwe di
labîrenta materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînorkirin
û astengiyên nehewce neafirîne. Di şûna wê de, divê ew
şîyanên xwe yên derûnî bikar bînin da ku pêdiviyên jiyanê bi
dest bixin û hewl bidin ku şîyanên xwe yên exlaqî pêşve
bibin da ku di navbera rast û xelet de, û di navbera tiştê
zirardar û tiştê sûdmend de ji hev cuda bikin. Dema ku ew
têgihîştina xwe ya giyanî pêş dixin, ew ê karibin Xwedê di
hundurê xwe de hîs bikin û rastiyan giyanî yên ku li pişt
perdeyên zirav ên materyalîzmê veşartî ne, tespît bikin. Ev
.rewş wekî introspectiona giyanî tê binavkirin

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê her gav di jiyana me de
pêşî bigire. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna giyanî
girêdana domdar û ji dil bi Xwedê re ye, ku bi rêya wê hûn ê
bi xwe veguherînek ecêb û erênî bibînin ku dê bandorek kûr
.li we bike

Dema ku mirovek dixwaze pêşangehekê bibîne, an cilên
nû an otomobîlek nû bikire, ma ne rast e ku hişê wî/wê her
dem mijûl e? Di derbarê wan mijaran de û çawaniya
bidestxistina wan an bidestxistina wan de? Ew ê heta ku
daxwazên xwe pêk neyne, rihet nebe, û ew ê bê westan ji bo
.bidestxistina wan daxwazan bixebite

Bi vî awayî, divê hişê mirov bi hizirkirina li ser Xwedê
mijûl bibe û wê demê hemû xwestekên biçûktir wê
veguherin xwestekê xurt ji bo hîskirina Xwedê û
.ragihandina bi Wî re

Dema ku hiş ji Xwedê re fısıltandinek ji dil û germ dibêje,
Ji kûrahiya giyanek bêrîkirî derdikeve

Banga giyan dê dilê kozmîk bigire, û bersiv dê were, û
kêfxweşiyek mezin bi xwe re bîne

Fisipandina rewşenbîrî îradeyê pêş dixê, heta ku hêza te
.ya têr ji bo gihîştina armanca xwestî tune be

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes dibe ku ew tişt pêk were, ji ber ku qanûna îlahî
.ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin dixebite

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiyê de
.xwe nîşan dide

Nehêniya mezinbûnê

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
dihelîne, wê vediguherîne pola xweşik, bihêz û piralî.
Aqilmendîya ku em bi agirê şewitî yê ezmûnê diafirînin bi
rastî jî ecêb e. Jiyan me paqij dike, xwezaya me ya bingeîn
vediguherîne hêmanên hêja, dihêle ku em bi giyanên paqij
mîna gewheran, bihêz mîna pola, lê dîsa jî nerm û berxwedêr
.bijîn, bêyî ku di bin zextên dijwarî û zehmetiyê de bişkên

Dema ku em rûyên ji hêrsê xerabûyî, ji hovîtiyê birînên
wan dibînin, dîtina wan me dixê nava hesreta dûrxistina
kirêtiyê ji giyanên xwe - giyanek ku ji bilî niyetên xerab û
kîna kûr a ku wêneya pîroz a îlahî di hundurê me de
vedişêre, tiştê nehatiye desteserkirin, mîna dûmana
neynikekê. Kirînen bi êş ên yê din divê di me de xwesteka

baştirkirina tevgerên xwe û kontrolkirina xwe şiyar bikin, da
ku em bibin xwediyên hewesên xwe yên bêserûber, ne
.koleyên wan

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşiyên dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyek zêde tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi pîrbûna aramiyê
tijî dibin. Ev ji ber ku ew herikîn bi çavkaniya xwe ya bilind ve
girêdayî ye, her diherike û giyanên ku bi wê re di ahengekê
de ne, her gav digihîje wan. Wê hingê ew ê karibin vê
herikîna bextewariyê veguhezînin giyanên ku dixwazin aştîyê
.bikin

Mirov her roj li neynikê dinêre da ku rûyê xwe bibîne ji
ber ku ew dixwaze di rewşa xwe ya herî baş de ji bo yên din
xuya bike. Ji ber vê yekê, çiqas girîngtir e ku ew rojane bi
xwe re bisekinin û li neynika analîza hundurîn binêrin da ku
kifş bikin ka çi di bin rûyê birîqok de ye! Ji ber ku her tiştê ku
ji derve balkêş e, balkêşiya xwe ji xweya hundurîn digire û
tiştek neynika paqij a giyan wekî xirabûnên psîkolojîk ên
wekî hêrs, kîn, çavnebarî û nefretê xirab nake. Her kesê ku
hewl dide xwe ji van pêkhatayan rizgar bike, ku ji xwezaya
giyan re xerîb in, dê bihêle ku ronahiya bedewiya hundurîn ji
.hundur derkeve

Bi rêya analîzê, em kifş dikin ku pirsgirêkên mirovan
sêalî ne: pirsgirêk û nexweşî hene ku êrîşî laşê mirovan dikin,
yên din êrîşî hişê mirovan dikin, û kategoriya sêyemîn jî
.rêyên giyan asteng dike

Nexweşî, pîrî û mirin zehmetî û astengiyên ku laş pê re
rû bi rû dimîne ne. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk bi rêya
xemgînî, tirs, hêrs, xwestekên tepeserkirî, kîn, nefret,
obsesyonên hestiyarî, ajîtasyona sivik a bi tayê û kansera
psîkolojîk ku şiyana derûnî felc dike, hişê dagir dikin.

Lêbelê, nexweşiya herî xeternak nexweşiya giyan e, ku di
nezanînê de xwe dide xuyakirin, ku hemî nexweşiyên din jê
.derdikevin û belav dibin

Di cîhanê de ji xerabiyê bêtir qencî heye

Dema ku guman dikevin hundir, divê em jiyana mirovên
mezin bi bîr bînin. Rast e ku em mirov in, lê Xwedê hêzên
bêhempa dane me ku em kêmkêm bikar tînin. Ji ber vê yekê
çima em ji tîrsa pîrbûn, nexweşî û xemgîniyê bitirsin? Divê
em çî ji destê me tê bikin da ku lîstîna laşên xwe bikin, lê
divê em nekevin bin bandora tîrsan an jî xwe di bin komên
.nezaniyê de veneşêrin

Laş ne tevahiya mirov e

Di vê dinyayê de qencî ji xerabiyê girîngtir e ji ber ku
Xwedê hêza dawîn e. Lê gava xerabî bi serê me tê, em
difikirin ku hêza me tune ku em wê kontrol bikin an jî ji destê
.wê birevin

Bahozên xerabiyê bê guman wê bibarin, lê em dikarin li
ser bandorên wan bi ser bikevin û ji wan bilind bibin

Jiyan ne ji me re hat dayîn ku em ji hêla wê ve werin
tunekirin, lê ji bo ku hişmendiya bêdawîtiyê di me de biçîne,
.û divê em vê rastiyê ji bîr nekin

Bêyî azadiya ramanê, mirov nikare xwe bi awayekî paqij,
xweber û xwezayî îfade bike. Ji bîr meke ku tu di bingehe de
.azad î. Hêza îradeyê her tim azad e

Eger tu îradeya xwe bi awayekî rast bikar bînî, ew ê
karmayeke baş ji bo te biafirîne, lê piraniya mirovan
naxwazin biguherin û hewl nedin, ji ber vê yekê ew li hember
.zehmetiyan dişkên û nikarin bi dijwarîyan re rû bi rû bimînin

Kirina her tiştê ku mirov dixwaze ne azadî ye, ji ber ku
mirov bi xwestekên xwe ve girêdayî ne, û ji ber vê yekê

kiryarên wan bi tevahî nikarin wekî azadî werin binavkirin. Azadiya rastîn tê wateya kirina her tiştî bi îradeyek ku ji hêla hişmendiye ve tê rêvebirin. Mirov dikare encamên kiryarên xwe yên berê kontrol bike, ku bê guman dê li pey wan werin, ger ew îradeya xwe çalak bikin û wê ji bo kirinên baş û sûdmend bikar bînin. Ger hûn kiryarên xwe bi aqil û îradeye bikin, hêzên kiryarên we yên xelet ên berê dê qels bibin û .adetên ku ji kiryarên we yên baş derdikevin dê xurt bibin

Em bi berdewamî tiştên kêr in dixwazin û bi tiştên nehewce ve girêdayî dibin. Dema ku tişteke me bigire dest, em demkî îradeya xwe ya azad winda dikin. Her wekî ku Rojhilatî di bin adetên kevînar de ne, Rojavayî jî di bin adetên nûjen de ne. Em çarenûsa xwe bi xwe diafirînin û pê ve .girêdayî dibin

Çima zarokek di malbateke xerab de çêdibe û yekî din jî di malbateke baş de çêdibe? Her yek ji wan di demên berê de (di jiyaneke berê de) azadiya xwe bi awayekî diyarkirî bi kar anîne û bi vî awayî di vî jiyane de ew rewş anîne serê .xwe

Bêyî Xwedê azadiya rastîn tune ye. Divê em her tim li ser Wî bifikirin. Fikar û ramanên me çî dibin bila bibin, divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de be, û dema ku em bi rastî bi Wî re li hev bikin, em ê bikaribin bi alîkariya Wî ya .îlahî, di her kêliyê de, tiştê ku divê em bikin, bi dest bixin

Şîret ji bo şagirt

Yek ji xwendekaran ji mamoste Paramhansa xwest ku şîretan li ser xwe-pêşvebirinê bide wî, wî got: Ger tu dixwazî werê hezkirin, bi hezkirina kesên ku hewceyê evîna te ne dest .pê bike

Û eger tu ji yên din hêvî dikî, ji wan re dilsoz û dilsoz be da ku ew jî ji te re rast bin

Eger tu dixwazî rê li ber kiryarên xerab û hîlekar ên yên
din bigirî, nehêlî xapandin bikeve nav ramanên te, û bi
.awayekî ku zirarê bide yên din tevnegere

Eger tu dixwazî yên din bi te re hevxem bin, bi
nîşandana hevxemiyê li hember wan dest pê bike, nemaze li
.hember kesên li dora te

Eger tu dixwazî yên din rêzê li te bigirin, divê tu jî rêzê li
hem ciwan û hem jî mezinan bigirî

Eger tu ji yên din aştiyê dixwazî, divê tu jiyanekê tijî
aheng bijî

Eger tu dixwazî xelk olperest bin, xwezaya xwe ruhanî
nîşan bide û bihêle ku yên din hîs bikin ku tu modelek baş î û
.ew dikarin xwe bispêrin te û baweriya xwe bi te bînin

Bi kurtasî, her tiştê ku hûn dixwazin yên din nîşan bidin.
Yek ji taybetmendiyan baş ew e ku hûn pêşî wê di jiyana xwe
de nîşan bidin, û hûn ê bibînin ku mirov dê bi heman awayî
.bertek nîşanî we bidin

Eger tu bikaribî deverên di jiyana xwe de yên ku
hewceyê başkirinê ne bêtîr bêhêvîbûn an pêşxistina
kompleksa kêmasiyê destnîşan bikî, û eger tu bi berdewamî
li ser baştirkirina karakterê xwe bixebitî, wê hingê dema ku
tu li ser vê yekê derbas dikî dê ji dema ku tu bi hêviya ku
yên din xwe baştir bikin winda bikî pir berhemdartir be.
Nimûneya te ya erênî û reftara te ya baş ji xwestek, hêrs û
gotinên te bi tenê hêzek mezintir heye ku yên din
.biguherîne

Ey Xudan, tu çavkaniya hemû qencî û çavkaniya hemû
hêzê yî. Pîroz bike me da ku em nîmetên te yên li ser me di
tenduristiya xwe, armancên xwe yên rewşenbîrî û îfadeyan
xwe yên giyanî de nîşan bidin. Tu şewqa di stêrkan de, enerjî
di atoman de, diloanî di dil de û bedewiya di rastiye de yî.

Alîkariya me bike ku em xwe bi hêza te ya bilind,
.şehrezayiya te ya bêdawî û rastbûna te ya bêdawî tijî bikin

Ya Xudan, bila em bizanin ku tu kaniya tenduristiyê,
okyanûsa jiyane û çavkaniya hemû têgihîştin û zanîne yî. Me
ji nezanî û bandorên wê, ji tirs û fikaran azad bike, û bila
lehiya şehrezayiya te hemû bermahiyên jiyane û kavilan ji
.jiyana me dûr bixe

Ey Xudan, perdeyên ku rûyê te ji me vedişêrin biqetîne.

Bila em te wek ronahiyek ewqas geş bibînin, mîna rojên
bêhejmar li ser asoyê jiyanê me. Bila em te wek hêzek
herdem nûjen hîs bikin ku ramanên me îlham dide, giyanên
.me xwedî dike, laşên me diparêze û xewnên me pêk tîne

Amîn

Piraniya mirovan nizanin çima. Ji hebûna xwe li ser vê
erdê, ew bawer dikin ku armanca jiyane bicihanîna
xwestekan e, bi destxistina pêdiviyên jiyane, lêgerîna kêf û
.evîna mirovan, û di dawiyê de teslîmbûna bangvanê dawî ye

Mirov jiyanê xwe wek bernamesaz bi meyl û xwestekên
taybetî yên ku di demên berê de nehatine bicîhanîn dest pê
dikin. Ê ew hewl didin - bi wê îradeya hindik a ku ji wan re
maye - Bi teqlîdkirina xwestek û kiryarên yên din, heke ew bi
karsazan re têkilî daynin, ew dixwazin bibin mîna wan, û
heke ew bi hunermendan re têkilî daynin, huner ji bo wan
.dibe her tişt

Xwedê dixwaze em di vê dinyayê de pratîk bin. Wî
birçîbûn daye me ku ji me hewce dike ku em ji bo têrkirina
wê bixebitin, lê tenê lêgerîna xwarin, stargeh, pere û milk tê
.vê wateyê ku mirov çavkaniya bextewariya xwe ji bîr dike

Rast e ku divê em ji bo dabînkirina pêdiviyên xwe
bixebitin û hewl bidin ku bigihîjin armancên xwe yên rewa, lê
berî her tiştî, divê em dilê xwe ji Xwedê re vekin û di her tiştê

ku em dikin de rêberî û pesendkirina Wî bigerin. Wê hingê em ê bê guman di dibistana jiyanê de biserkevin, ji ber ku em ê rêberiya xwe ji Rêvebir û Pêşkêşvanê Bilind bistînin ku dizane em çi hewce ne û çi ji bo me çêtirîn e. Ji ber vê yekê, divê em baweriya xwe bi Wî binin û teslîmî îradeya Wî ya jîr bibin.

Ji dersên mamoste Paramahansa

Dema ku bextewariya hundirîn a giyan bi qatek stûr a kêfên hestiyarî yên demkî ve tê tarîkirin, şewqa zêrîn a giyan tarî dibe, û şiyane zelal ên giyan di pişt tîrbûna madeyê de tene veşartin. Dema ku hişê mirov ber bi çavnebarî û hesûdiyê ve tê kişandin û di nav ewrên tirs û fikaran de tê pêçandin, mirov dibe bêbext, belengaz û têkçûyî. Lê dema ku mirov heman balê ber bi evîn, aşî û ahengê ve dibe, mirov bextewariyek kûr dijî.

Giyan bextewariyê hîs dike dema ku ji xwestekên laşî yên bi êş û bêbextiyê re tevlihev dibe ber bi erdemên zelal ên giyan ve, yên ku tijî kêfxweşiyên bilind in, vedigere.

Eger giyan bi tevahî bikeve nav kêfên dinyayî yên qirêj, ew ji lêgerîna kêfên bilindtir bêxeber dibe û nikare kêfên giyanî biceribîne. Gelek kes dikarin bibêjin ku dev ji kêfên madî berdan hema hema ne gengaz e di vê dinyayê de an jî di dema jiyana di nav mirovên ku ramanên wan tenê li ser mijarên madî dizivirin de. Lêbelê, ji mirovê asayî ne hewce ye ku dinyayê terk bike û ji bo dîtina aramî û aştiyê vekişe çiya û daristanan. Berevajî vê, divê ew di vê dinyayê de bimînin bêyî ku rê bidin herikînen wê yên bihêz wan bibirin, da ku ew ji hêla pêlên aloz ên vê jiyanê ve neyên serûbin kirin.

Divê mirov li hember derdora xwe neyînî nebe, û di heman demê de divê nehêle ku materyalîzm çavên wî kor bike, da ku têkiliya xwe bi xwezaya xwe ya giyanî winda

neke û nikaribe kêfên bextewariyê tam bike û roniyên îlahî
.bibîne

Jiyan, bi cewher, pêkhate û armancên xwe, têgihîştina
wê pirsgerêkek dijwar e lê çareserkirina wê ne ne gengaz e, û
bi ramana me ya pêşverû, em her roj hin ji razên wê çareser
.dikin

Amûrên ku li ser prensîbên zanistî yên rast di vê
serdemê de hatine avakirin bê guman balkêş in, û vedîtînin
ku zanist tîne dîtinek zelaltir dide me ka jiyan çawa dikare
were baştir kirin. Lê tevî hemî amûr, îcad û stratejiyên me,
em hîn jî wekî kuklayên di destên çarenûsê de xuya dikin, û
rêya li pêşiya me hîn dirêj e berî ku em ji kontrola xwezayê
.azad bibin

Bê guman, jiyana di bin dîlovaniya xwezayê de ne azadî
ye. Dema ku em hîs dikin ku em qurbanîyên lehiyê, bahozên
sor, an erdhejan in, an jî dema ku bûyer bêyî sedemek
mantiqî hezkiriyên me yên nêzîkî dilê me ji destê me
dîrevînin, hişê me yê bi coş bi hestek bêçaretîyê ve girêdayî
ye. Hingê em fêhm dikin ku me gelek serkeftin bi dest
nexistiye û em nekarîne li hember şert û mercên dijwar
serbikevin. Ji ber ku tevî hemî hewildanên me yên ji bo ku
em jiyanê wekî ku em dixwazin bikin, hin şert û merc dê her
gav li ser vê sehneya dinyayê xuya bibin, û bûyer ji hêla
hişek bihêz ve tîne rêve kirin ku em hindik dizanin, bi tevahî
serbixwe ji raman û îradeya xwe dixebitin. Ya herî baş ku em
.dikin bikin ev e ku em bixebitin û hin başkirinan bikin

Em genim diçînin û ard çêdikin, lê kê tovê yekem
afirand? Em nanê ji ard hatiye çêkirin dixwin, lê kê şiyana
helandina wê daye laşê me? Û em çawa xwarinê
?vediguherînin xurek

Di her quncikekî jiyanê de xuya dike ku destekî îlahî yê
bêhempa heye. Em bêyî wê nikarin karûbarên xwe birêve
bibin, û bi hemû misogeriyên ku me hene, em nizanin kengê

dil dê dev ji xebatê berde. Ji ber vê yekê, pêdivî bi wêrekî ku
em xwe bispêrin hêza îlahî ya bilind û xwe bispêrin eziya xwe
ya bilind, ku ji wê hêza hertiştî derdikeve, ku em li gorî wê
.hatine modelkirin

Divê em xwediye baweriyek bê pozbilindiyê bin, û bi
bawerî li ser rêyên jiyanê bimeşin

Bê panîk û lerizîn, û bê êş û girtinê

Li dijî alerjiyan

Derbaskirina hesasiyetê hunerek nazik e, û kontrolkirina
leza berteka mirovan ji bo pêşxistina kesayetiyek hevseng û
.dorfireh girîng e

Hesasiyet ji têgihîştinnenerast, kompleksa kêmasiyê,
.şanaziya zêde û egoyeke zêde çêdibe

Dema ku mirov difikire ku hestên wî/wê hatine eşandin,
ew fikir di hişê wî/wê de kok digire, demarên wî/wê hişyar
dike, ku dû re ew jî dibin aloz û serhildêr. Ji ber hestên
birîndar, hêrs di dilê wî/wê de pêdikeve. Lêbelê, hin kes
xwedî şiyana kontrolkirina hestên xwe ne, ji ber vê yekê
nîşanên wan ên derveyî tevî hêrsa dijwar a di hundurê wan
de xuya nakin. Yê din hêrsa xwe bi reaksiyonên tavilê, ku di
masûlkeyên çavan û îfadeyên rûyê wan de diyar in, û bi
.bersivên devkî yê tûj û kodkirî, diyar dikin

Hestiyariya zêde encamên cidî hene; ew rewşê tevlihev
dike û bêistîqrariyek nexwestî diafirîne ku bandorek neyînî li
.ser yê din dike

Divê hewl bê dayîn ku xwe kontrol û aramî were
bikaranîn, atmosferek têgihîştin û ahengiyê were pêşxistin
ku li şûna tengezariyê aştiyê pêş bixe û dûmana stresê ji
holê rake. Kesên ku wiha bikin dê bibin xwediye çarenûsa

xwe û dê ji aliyê kesên li dora xwe ve bi teqdîr û rêzgirtinê
.werin xelat kirin

Hestiyariya zêde taybetmendiyeke ku piraniya mirovan
parve dikin, û dema ku ew hesta neaqilane geş dibe, ew
têgihîştinê kor dike û çavên şehrezayiyê tarî dike. Ya xerabtir
jî, kesê zêde hesas bawer dike ku ew bêkêmahî difikire, hîs
dike û tevdigere, lê di rastiyê de dibe ku tevgera wî bi tevahî
!xelet be

Gelek kes bawer dikin ku divê dema rexne li wan tê
kirin, ew bi xwe re dilo van bin, û ku dilo vaniya li xwe hinekî
rihetiyê dide wan. Lê mîna tiryakbazan, her ku ew bêtir
madeyên hişber bikar tînin, tiryakbûna wan ewqas xurttir
.dibe

Mirovekî pir hesas pir caran bêsebeb cefayê dikişîne. Pir
caran, kes sedema tengahiya xwe an jî cewherê gazindên
xwe nizane, ew yek jî dibe sedema êş û azarên zêde di
tenêtiya xwe de. Bi bêdengî li ser heqaret an rexneyên
têgihîştî tiştek nayê bidestxistin. Gelek çêtir e ku bi analîza
objektîf û xwekontrolkirinê sedemên bingeîn ên vê
.hesasiyeta zêde çareser bibin

Ev cureya alerjiya nexweş encamên cidî hene; ew dil
mîna agir dişewitîne û tevnên aştîyê ji holê radike. Ji ber vê
yekê, divê bi aqilmendî, bi mantiqî û bi îradeyek xurt pê re
.were çareser kirin

Ez bi dijwarî dixebitim ku xizmeta her kesî bikim, lê gava
ez ji bo hizirkirinê vedikişim tenêtiya xwe, ez nahêlim kes
hizirkirina min têk bibe. Tiştên din dikarin li bendê bin, lê
divê hevdîtina min a rojane bi Xwedê re neyê paşguhkirin an
.jî ji nedîtî ve neyê hiştin

Berî ku hûn her çalakiyekê bikin, bisekinin û bi baldarî li
ser encam û bandora wan li ser hiş, beden û giyanê xwe
bifikirin. Kirinên ku ji ber mecbûrîyê têne kirin ne azadî ne, ji
ber ku kiryarên ku li dijî qanûnên aheng û pêşketinê ne, dê
kesane sînordar bikin. Berevajî vê, kiryarên ku bi têgihîştinê
.û li gorî wijdanê têne pejirandin, baş in û azadiyê tînin

Dema ku te biryar da ku tişteki baş bikî, an jî ji kirina
tişteki xirab dûr bisekinî, û tu bi wê biryarê ve girêdayî bî û li
.gorî wê tevbigêrî, bizanibe ku para te ya azadiyê pir e

Xwedê dixwaze ku em azadiya hîlbijartinê ya ku ji me re
hatiye dayîn bikar bînin da ku li Wî bigerin û Wî bibînin, lê ew
.naxwaze Xwe li ser me ferz bike

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were çalakkirin û xwedîkirin. Bêyî wê xwestekê,
.jiyan ne nîrx û ne jî tama wê heye

Bila têgihîştina te ya giyanî rêberiya ramanên te bike û
serkeftin dê li pey te be li her derê ku tu herî

Ez dengê xwe, destên xwe, lingên xwe, dilê xwe, laşê
xwe, hestên xwe, îradeya xwe û her tiştê xwe ji Xwedê re
.terxan dikim

Evîn çeka giyanî ye ku hemû şeran bi dawî dike

Li pişt vê erdê cîhanên bêdawî hene ku em ê dîsa bi wan
kesan re hevdîtin bikin ku me digot qey me ji bo her û her
.terikandine

Ev jiyana dinyayî her diguhere, xemgînî li pey xemgîniyê
tê, xeyal li ser xeyalan. Ev xeyala ku li çola hişmendiya me
xuya dibe, divê wînda bibe, û divê em xweya xwe ya rastîn ji
.bin perdeyên qelew ên madeyê şiyar bikin

Hewl nede hêviyên xwe li ser vê jiyânê ava bikî.
Garantiya te li ku ye? Tu tenê wê demê ewle yî ku xwe
.dispêrî zanîna Xwedê

Cewhera giyan wek zêrê kevînar ê di bin axê de veşartî
ye. Dema ax ji zêrê tê derxistin û bi ava hizirkirinê tê şuştin,
.ew bi paqijî û zelaliya tam ji nû ve dibiriqê

Ya Xudan, bila em bibînin ka çi baş e, ramanên saxlem
bifikirin û bi kesên xwedî exlaqê baş re hevaltiyê bikin.
Alîkariya me bike ku em li ser te bifikirin û li te bifikin, ey tu
yê ku çavkaniya hemû rastdariyê û çavkaniya hemû qeweriyê
.yî

Azadî ji qelsiyê

Baştirîn rê ji bo derbaskirina lawaziyê ew e ku meriv dev
ji fikirîna li ser wê berde; wekî din, fikra lawaziyê dê
hişmendiya we dagir bike û serdestiya xweya hundurîn bike.
Dema ku em ronahiyê bînin nav xwe, tarîti dê wînda bibe
.wekî ku qet tunebûbe

Ew fikir îlhamên ecêb dide min

Dema ku ronahî dikeve şikeftekê ku bi hezaran salan di
tariyê de hatiye pêçandin, tarîti di cih de wînda dibe. Bi
heman awayî, qelsî û xeletî wînda dibin dema ku em dihêlin
ronahiya Xwedê bikeve hişê me, û tarîtiya nezanînê nikare
.bimîne. Ev felsefeya ku divê em pê bijîn e

Paşxistin bê feyde ye. Çerxa jiyânê qet ranaweste, û
rojên jiyana me zû derbas dibin. Her deqeyek ku em bi
awayekî zelal difikirin û bi aqilmendî tevdigerin,
.veberhênanek serketî û sûdmend e di bextewariya me de

Gelek kes tevahiya jiyana xwe bi fikirîna li ser pere, seks
û navdariyê derbas dikin, û kêmkêmkê li ser tiştên bingeîn ên

ku aramiya hişê wan tînin û hişmendiya wan digihînin astên
.bilindtir, disekinin

Çiqas rola mirovekî biçûk be jî, eger ew bizanibe dema
xwe bi aqilmendî derbas bike û ramanên xwe ber bi rêyên
.rast ve bibe, ew di çavên Xwedê de serkeftî tê hesibandin

Dema ronahiya Xwedê li ser mirovekî dibiriqê, ew hest
nake ku ew hewcedarê tiştekî ye, ji ber ku kêfxweşiya ku wî
dorpêç dike hemû xewnên wî pêk tîne û di kûrahiya dilê xwe
de wî hîs dike ku ew di vê jiyanê de herî dewlemendê
.dewlemendan û herî bextewarê bextewaran e

Tunela Ronahiyê

Ew kesên ku hişmendiya wan a giyanî bi ramanên
ronakbîr, kirinên baş, hestên diloan û hizirkirina kûr şiyar
dibe, dikarin di kêliya dawîn a derketinê de bi çavê giyanî
veqetîna xwe ji laş hîs bikin. Di dema rêwîtiya xwe ya li ser
erdê de, yogî tunela çavê giyanî ya li ser sînorê di navbera
made û giyan de dibînin, û di kêliya terikandina Erdê de, ew
dikarin bikevin vê tunela ronî û ji vê dinyayê derbasî cîhana
.bêdawî ya ronahî, şahî, aştî û azadiya mutleq a Xwedê bibin

{Ronahî li ser ronahî}

Çiraya laş çav [ya giyanî] ye

Heger çavê te tenane be

Hingê tevahiya laşê te dê bi ronahiyê tijî bibe

{Û ronahî di tariyê de dibiriqê, û tariyê ew nizanibû}

Altruîzm ew e ku meriv xemgîniya yê din hîs bike,
nêzîkî wan bibe, bi wan re têkilî dayne, bi dilsozî hewl bide
ku di bêbextiya wan de wan teselî bike, ji kêfxweşiya wan
kêfxweş bibe û hemû hewla xwe bide ku xeyala tirs,
.hewcedarî û fikaran ji wan dûr bixe

Kesê ku xwediye giyanê altruîzmê ye, li gorî hesab û hêviyên sînorkirî tevnagere, lê têgihîştin û biryara xwe ya saxlem bikar tîne û ji bo alîkariya xwe û yên din dest bi kar dike, ji Xwedê re spas dike ji bo serkeftina ku bi dest dixe. Ger ew carek an çend caran têk biçe, ew xwe bêhêvî nabîne, lê belê bêtir biryardar dibe, hewlên xwe du qat dike û hewlê dubare dike, raman û rêyên nû vedikole, bi ronahiya aqil ve tê rêber kirin, û alîkariya Xwedê digere heta ku bigihîje .armanca xwe û bigihîje armanca xwe ya bilind

Ew kesê ku ji bo bextewarkirina yên din dixebite, ji hêla Xwedê ve bi hestek hundurîn a rehetiya psîkolojîk bextewar dibe. Ê heke ew ji bo kesên ku ew hewl dide alîkariya wan bike tiştek wî na bike, ew wê wekî windahiyek nabîne ji ber ku di berdêla wê de ew kêfa Xwedê û aramiya hişê bi dest dixe. Ew di jî da ku hez bike, bixebite, bide û tovên qencî û .aştîyê di zeviyên mirovahiyê de biçîne

Kesê ku di raman û hestên xwe de ji cîhana xwe ya şexsî derbas dibe, hişmendiya xwe berfireh dike, empatiya xwe zêde dike û hîs dike ku cîhan mala wî ye û mirovahî malbata wî ye. Ew fêhm dike ku armanca hebûna wî li ser vê erdê ew e ku berî ku hewl bide yên din reform bike, xwe reform bike, ji ber ku her kesê ku xwe reform dike, bi mînak jiyanê xwe alîkariya yên din dike ku xwe reform bikin. Kirin bandorek .kûrtir û kûrtir li ser giyanên yên din dike ji gotinan

Rawestgehên kurt

:Zêdebûna dilpakîyê

Hin kes hewl didin bi ken ji pirsgirêkên xwe birevin, lê ev cure revîn wijdanek paqij, bê durûtî û xapandin hewce dike. Dema ku mirov bi xwe û yên din re bi awayekî rastgo tevdigere û bi esalet û durustî tevdigere, çavên wan zelal dibin û tîrêjek bêhempa ji wan derdikeve - tîrêjiya bê guman .a dilsoziyê

:Rastî

Hin kes bi navê rastgoyîyê gelek tiştan dibêjin, lê hûn nekarin bi her kesî re li ser her tiştî biaxivin. Dema ku hûn şîret û rêberiyê pêşkêş dikin, hin kes gotinên we şaş fam dikin û ji tiştê ku hûn dibêjin tişteke bi dest naxin; ev hewldanek berbat û hewldanek nenirxandî ye. Bêdengî di rewşên weha de zêr e, lê ev bi tu awayî nayê wê wateyê ku li .hember xeletîyê bêdeng bimînin

:Xwe-ahengî

Ahenga xwe bi rastî jî ecêb e. Piraniya mirovan dizanin ku çiqas dijwar e ku meriv bi yê din re di ahengê de be, lê gelo we qet li ser ahenga bi xwe re fikirîye? Ew pir dijwar e, lê dîsa jî mimkun e. Ger hûn xwe analîz bikin, hûn ê bibînin ku hûn bi berdewamî bi xwe re di nakokiyê de ne. Ger hûn ji xwe hez nekin, hûn ê ji kesekî din hez nekin. Û heke mirovek bi xwe re ne di ahengê de be, ew çawa dikare bi yê din re ?di ahengê de be

Ahenga xwe-xwe ji bo ahenga bi cîhanê re girîng e. Ji ber vê yekê, girîng e ku meriv xwe binirxîne û xwe hez bike, ji ber ku hûn heq dikin vê evînê. Divê mirov ji xwe hez bike ji ber ku Xwedê me afirand û potansiyela bilind da me. Hez kirina vê ezê hundirîn, vê eslê tijî taybetmendiyan baş, îlhama tevgerên bilind dide û hiş ji nepakîyê û dil ji xerabî û .kî û nefretê paqij dike

:Pîvandkirina kompasa edebî

Mirov nikare wijdanê xwe bixapîne, neheqiyê rewa bike, an jî ji encamên tevgerên xelet bireve, her çend mirov biçe gerstêrkek din jî. Encamên kiryarên mirov bi mirov re ne, û divê mirov rêya xwe rast bike û pergaleke xwe ya exlaqî rast .bike da ku derziya wê her gav ber bi aliyê rast ve nîşan bide

Hin kes di şert û mercên herî xirab de dijîn û dîsa jî bi
xwe re di ahengek mezin de ne, hinên din jî xwedî hemû
derfet û her tiştê ku hewce dikin in û dîsa jî bi xwe re di
pevçûnek domdar de ne. Ji ber vê yekê, divê mirov li benda
guhertina şert û mercan nebe. Xwe îqna bike ku tu baş î tevî
.hawîrdora xwe, ku dibe ku ji ya ku tu dixwazî cuda be

Kesê ku xwe dixê bin rehma şert û mercan, ew li benda
guhertina tiştan e, û li benda wî dê dirêj be

Tê gotin ku zilamek hejdeh zimanan dizanibû, lê ew
ewqas xizan bû ku nikaribû çirayekê bikire da ku pê bixwîne,
ji ber vê yekê ew diçû quncikekê û li bin çiraya kolanê
rûdinişt da ku bixwîne. Bi rastî, îradeyê rêbazan diafirîne,
derfetan diafirîne, hêviyê nû dike, karan pêk tîne, û xwestek
.û xewnan pêk tîne

Têkiliya rastîn bi kesên ku Xwedê nas dikin re dikare bi
rêya têkiliya kesane bi wan re, xwendina bi hizir a nivîsên
wan, an jî bi kûrahî û dostane li ser wan were kirin. Xala
girîng a ku divê were bîranîn ev e ku ew bi hişmendiya wan
.re lihevhatî ye, ku ew bi Xwedê re lihevhatî ye

Dema ku em hişmendiya xwe bi giyanên mezin ên ku ji
Xwedê hez dikin re hevrêz bikin, ev aheng hêdî hêdî jiyana
me bi awayekî pir ecêb diguherîne. Ev aheng îradeyê kole
nake, lê belê çarçoveya wê berfireh dike û hêza wê xurt dike.
Ev cudahî di navbera lihevhatina bi mirovên ku bi egoyê tijî
ne û bi tiştê ku ew dikarin bi dest bixin ve mijûl in, û
lihevhatina bi evîndarên Xwedê û mirovahiyê re ye ku
armanca wan dayîna evîna îlahî ye û şiyarkirina wê di
giyanên kesên ku bi wan re di ahengekê de ne. Magnetîzma
van kesên pîroz me bi magnetîzma îlahî re têkiliyek nêzîk
.tîne

Divê em di hişê xwe de bigirin ku her çend em hewl
didin ku pêdiviyên xwe bicîh bînin, divê em alîkariya yên din

jî bikin ku tiştên ku ew hewce ne bi dest bixin û tiştên baş ên ku di jiyanê de tên serê me bi kesên kêr bext re parve bikin. Bila em ji bîr mekin ku em beşek yekgirtî ya malbata gerdûnî .ne û em bêyî vê malbata mezin nikarin bijîn

Jiyan bê darçêker, dahêner, cotkar û yên din dê çawa ba? Bi rêya dayîn û wergirtinê, û danûstandina xizmetan, Xwedê dixwaze ku em li ser yên din bifikirin û hevxiyê wan bikin. Xeletiyê mezin e ku meriv tenê ji bo xwe bijî bêyî ku yên din li ber çavan bigire. Dema ku em li ser bextewariya xwe difikirin, divê em li ser bextewariya yên din jî bifikirin. Ji me nayê xwestin ku em her tiştê ku me heye ji bo xweşiya malbata gerdûnî bidin, ji ber ku ev ne mumkin e. Berevajî vê, divê em bi yên din re hevxiyê bikin û çî ji destê me tê bikin da ku alîkariya wan bikin û barê wan sivik .bikin

Di çarçoveya jîngeha ku takekes tê de dijî de, di navbera .serkeftinê û razîbûna giyan de têkiliyek heye

Serkeftina rastîn encama tevgerên lihevhatî bi prensîbên rastdariyê ye, û ew bextewarî û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya razîbûna kesane vedihewîne. Her kesê ku vê prensîbê li jiyana xwe ya madî, derûnî, exlaqî û giyanî bicîh .bîne, dê vê pênaseya serkeftinê bêtêmasî û berfireh bibîne

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de bi awayên cuda li ser serkeftinê difikirin. Carinan, hin kes wê bi dîziyê re wekhev dikin û dibêjin, "Ew dîzekî serkeftî ye!" Ev nîşan dide ku ne her serkeftin xwestî ye; serkeftina me divê zirarê nede .yên din

Şert û mercên din ên serkeftinê ew e ku em ne tenê ji bo xwe, lê divê em van avantajên bi yên din re jî parve bikin, lê .di heman demê de ahengek û encamên erênî jî werbigirin

Bidestxistina serkeftina darayî ne tenê tê wateya kêfa
tiştên ku em heq dikin; di heman demê de tê wateya
berpirsiyariya exlaqî ji bo alîkariya kesên din ku ji bo xwe
jiyanek çêtir biafirînin. Her kesê xwedî aqil dikare pere
gezenc bike, lê heke di dilê wan de evîn hebe, ew ê nikaribin
wî pereyî bi awayekî xweperest bikar bînin; di şûna wê de,
.ew ê tiştên ku hene bi yên din re parve bikin

Pere di destên mirovên çavbirçî û çavbirçî de dibe nifir,
lê ji bo kesên xwedî destên comerd û dilên diloan ew dibe
nîmet û diyariyek

Ruhên baş ruhên baş dikişînin û ber bi wan ve tên
kişandin

Divê em fêr bibin ku cîranê xwe wek xwe hez bikin û ji
bîr mekin ku em ji bo demek kurt li vê jiyanê ne, piştî wê em
diçin cîhanek din ku asta wê bi asta ramana me û bi qalîteya
kiryarên me di dema vê mayîna li ser rûyê erdê ve girêdayî
.ye

Xizmên me yên rastîn kî ne? Ji bo kesê jîr, her kes
xizmek e, û her yek "cîranek" e. Bê guman, kesê jîr dikare
ferasetê fam bike û fêm dike ku her çend roj ronahiya xwe li
ser perçeyek komir û elmasê dibiriqe jî, elmas, berevajî
komir, xwedî şiyana bêhempa ye ku ronahiyê bi rengê geş
werbigire û nîşan bide. Divê mirov li hevaltiya wan kesan
bigere ku raman û hestên wan wekî elmasê paqij in û divê
dem ji bo dîtina hevalên dilsoz veqetîne. Ew kesên ku jiyanek
paqij û rast dijîn dê hevalên ku bi paqijî û rastgoyî tene
xuyang kirin bikişînin, lê ew kesên ku bi instinktên nizm bêyî
.ferasetê dijîn dê hevalên heman celeb bikişînin

Eger hûn qîmetê didin îdeal û prensîbên bilind, çêtir e ku
hûn ji têkiliya bi kesên ku baweriya wan bi wan îdeal û
prensîban naynin û ramanan tevlihev dikin û rewşa giyanî
xirab dikin dûr bisekinin, da ku lerizînên wan asta lerizîna we

kêm nekin. Di heman demê de, kesî ji çembera evîna xwe
.dûr nexin

Herwiha divê mirov ne tenê evînê bide, lê di heman
demê de aştîyê jî çêbike, da ku li her derê ku diçe, ahengek
û aramiyê biafirîne, kesên li dora xwe bi hebûna xwe ya
dilovan teze bike. Kes naxwaze nêzîkî sikê bêhnexweş bibe -
bibore ji bo îfadeyê - her kes jê dûr dikeve. Bi heman awayî,
kesekî dilgiran, bêsebr û nîqaşkar yên din aciz û dûr dixê. Em
dixwazin mîna gulên ku diçilmisin bin ku bêhnek şîrîn
derdixin ku dil xweş dike. Werin em hewl bidin ku bêhna
aştîyê û bayê qencyê li her derê ku em diçin û li her derê ku
.em lê dijîn belav bikin

Padîşahiya Xwedê ne di nav ewran de ye an jî li cihekî
taybetî di fezayê de ye. Ew li derveyî tariyê ye ku em dibînin
dema ku em çavên xwe digirin û dema ku em meditasyon û
dua dikin, çavê giyanê ku li eniya me ye di hundurê me de
vedibe, û em ronahiyek pîroz dibînin û kêfxweşiyê hîs dikin
ku di her şaneya laş de belav dibe, û em hîs dikin ku perde
hatiye rakirin û deriyek veşartî ji bo Padîşahiya Xwedê hatiye
.vekirin

Xwedê kêfxweşîyeke herdem nûjenker e, kêfxweşîyeke
ku her tiştî diheve. Divê em bi wê kêfxweşîya ku di
.hundurê me de dijî û bêdawîtiyê dorpêç dike re bibin yek

Li derveyî sînorên lerizî yên madeya tîr, hişmendiya
bêdawî û her tiştî diheve, ku di hemû rûmet, firehî û
bêdawîtiya xwe de ji ravekirinê wêdetir e. Ev Padîşahiya
Ezmanan e, bextewariyeke hişmend a herheyî, bêdawî û
.bêdawî

Dema ku têgihîştinên giyan berfireh dibin û ew hebûna
xwe li her derê hîs dike, wê hingê ew bi giyanê îlahî re dibe
.yek

Rûmet ji bo Bêdawîtiya Mutleq, li ser asoyê rûniştî, li
cihê ku ezman û okyanûsê digihîjin hev Û rûmet ji bo
Bêdawîtiya Bilind, li ser aştiya di hundurê me de rûniştî; bi
balkişandina ser Bêdawîtiya di hundurê me de, em dikarin
.hêza wê ya bêdawî bistînin

Zanîna ku ji xwendina pirtûkan an ji mirovan tê
bidestxistin, zanîna sînorkirî ye, lê zanîna ku rasterast ji
Xwedê tê bidestxistin hêza şehrezayiyê, şewqa teqeziyê,
.aramiya dil û aramiya giyan dide

Ya Xudan, fêrî min bike ku ez bi kûrahî dua bikim û
meditasyonê bi hesretên ji dil re tevlihev bikim û bila dilê
.min bi evîna min a paqij ji bo Te rojane paqij bibe

Rizgarbûn ji bendên karmayê

çi derûnî be çi fîzîkî be, çi hişmend be çi nehişmend be,
bandorek taybetî li ser jiyana mirovekî dike. Kiryarên berê ne
tenê yên ku bi roj, meh, an sal berê hatine kirin in, lê di
.heman demê de kiryarên ji jiyanên berê jî ne

Hûn mirî bûn, û wî we vejand; paşê wê we bimirîne,
.paşê wê we vejand, paşê hûn ê vegerin bal Wî ve

Bandorên baş û xirab ên kiryarên mirov Di jiyana wî ya
niha de, ev şop di binhiş an jî binhiş de dimînin, û bandorên
ku mirov ji enkarnasyonên berê hildigire (an jî giyanê wî
hildigire) mîna tovan di binhiş de bêçalak dimînin, li benda
şert û mercên guncaw in da ku di demek karmîk a diyarkirî
de şîn bibin û mezin bibin. Qanûna karmayê, ku tiştan
hevseng dike, çalakî û bertek, sedem û encam, çandin û
.çinîn vedihewîne

Her kes bi raman û kiryarên xwe çarenûsa xwe diyar
dike, û enerjîyên ku ew berdidin, çi bi aqilmendî çi bi bêaqilî,
bê guman wekî xala destpêkê vedigerin wan, mîna ku
çemberek bi rastbûnek bêkêmasî xwe temam dike. [Pirs ev

e] gelo divê lêgerînerê dilxwaz - li dijî îradeya xwe - bi encamên neçar ên kiryarên xwe yên berê, an jî tiştê ku jê re çarenûs tê gotin re rû bi rû bimîne? Bersiv na ye. Xwedê qanûn û evîn e, û lêgerînerê ku bi hesreta dilsoz û baweriya bêkêmasî berê xwe dide Wî, kiryarên xwe bi qanûna îlahî re li hev dike, û evîna bê şert û merc a Xwedê digere, bê guman dê bereketa îlahî werbigire ku barên giran sivik dike .û rewşan baştir dike

Xwedê me di vê dinyaya tijî xeyalan de bicih kir, û Ew êş û zehmetiyên me û ceribandîn û tengahiyên ku em dikişînin dizane. Mirov dema ku xwe di gunehê de dixeniqînin û bêhêz dibînin ku ji kûrahiya wê birevin, tariya hundirîn a nezanîna giyanî kûrtir dikin. Ji bo wan çêtir e ku hewl bidin xwe rast bikin, ji dilê rehmeta îlahî alîkarî û dilovaniyê bixwazin, bi .hêviya bexşandinê ji Xwedayê diloan, diloan û bexşker

Dema ku em pêwendiya xwe ya nêzîk bi Xwedê re fêhm dikin, çi karma dikare me girêbide? Bila kes te îqna neke ku êş û zehmetiyên te encama karmaya te ne. Wekî giyanek di eslê xwe de, karmaya te tune. Berevajî vê, divê tu vê rastiyê bi pejirandina ji xwe re ku tu bi eslê jiyan, ronahî û hêzên kozmîk re yek î, fêhm bikî. Ger tu vê rastiyê fêhm bikî, ji tirsê te tiştek tune, û Xwedê dê gelek deriyan ji te re veke û gelek .derfetan bide te

Eger tu ji awayê jiyanê xwe nerehet î, awayê jiyanê xwe biguherîne û hestên xwe bi enerjiyê erênî bar bike û tu dê .bi xwe jî ferqê hîs bikî

Pêwîst nîne ku mirov li ser tiştên ku ji dest dane şîn û xemgîn bibin, an jî rewşên xwe yên nexweş bi xeletiyên ku wan di vê jiyanê de an jî di demên berê de kirine ve girêbidin, ji ber ku ev celebê paşguhkirina giyanî ye. Divê ew tevbigerin û giyayên ji baxçeyê jiyanê rakin, û wê hingê kulîlkên herî şîrîn û zindî dê vebin û fêkiyên herî xweş û .xwestî bidin. Bi kerema Wî, Xwedayê Herî Bilind

Teslîmbûna ji Xwedê re nayê wê wateyê ku em îradeya xwe ji bo baştirkirina karûbarên xwe bikar neynin û li bendê nemînin ku Xwedê rewşên me bêyî ti hewldanek ji aliyê me ve çareser bike, ji ber ku Xwedê alîkariya wan kesan dike ku .alîkariya xwe dikin

Mesele ev e ku em fêr dibin ka em çawa bigin cem Xwedê da ku îradeya me rêber bike û hewlên me yên rast pîroz bike û xurt bike. Dema ku em ji astengiya nexwestina teslîmbûnê derbas dibin, em di Xwedê de parastina ku tu kes li vê dinyayê nikare bide me dibînin, û em her weha hêzek .dibînin ku tu ceribandinek nikare ser bikeve

Her kes dikare têkiliyeke taybet bi Xwedê re ava bike, eger ew bizanibe çawa dilê xwe ji Xwedê re veke û bêriya .hebûna Wî ya îlahî bike, ku şahî û misogeriyê tîne

Dema ku mirov pêdiviyêke kûr bi Xwedê hîs dike, dizane ku bêyî Wî nikare bike, ew ê bibîne ku Xwedê bi awayekî an awayekî din bersivê dide. Lê divê ew pêşî wê hesta xurt pêş .bixin, ji ber ku bersiv bi xweber nayê

Eger em di jiyana xwe de nedin Xwedê di rêza yekem de, rewşa hişmendiya me dê bi fikar û tevlihev be, û em ê nikaribin bi awayekî mantiqî û rast bi daxwazên bêdawî yên .jiyanê re mijûl bibin

Û rêya pêşxistina wê xwestekê çi ye? Her cara ku em bi bêbextî an zehmetiyê re rû bi rû dimînin, û her cara ku em di dilê xwe de giraniyekê hîs dikin, divê em berê xwe bidin Xwedê û ji wî alîkarîyê bixwazin, bi zanîna ku her kesê ku ji Xwedê hez bike û ew wê di hiş û dilê xwe de biparêze, rewşa .wî dê baştir bibe, rewşa wî ber bi başîyê ve diguhere

Dema ku em eterê tevdigerînin û dihejin Bi duayên xwe yên ji dil û can û daxwazên xwe yên dilsoz, em ê esansa

bersiva îlahî derxînin, ku xwarin, şîfa û bextewariyê
.dihewîne

Ji bo kesên ku xwarina giyanî dixwazin, bêhêvîbûn û
têkçûnên berê ne girîng in. Ders dikarin ji wan werin girtin, û
mirov dikare dîsa biceribîne, hewlê ji destpêkê ve dubare
bike. Bi alîkariya Xwedê, serkeftin dê garantî bibe ji bo hemû
kesên ku ji ber têkçûnê bêhêvî nabin, ku biryardariya wan ji
ber trajediyan lawaz nabe, û yên ku bi baweriyek bêdawî
bawer dikin ku Xwedê piştgiriya dide wan kesên ku
berdewam dikin. Yên ku li ser rêya rast in, û ew hêvî, hêz û
geşbîniyê dide wan, heya ku ew bigihîjin armanca xwe ya
.dawîn û bigihîjin armanca jiyanê

Raman hêzek mîna elektrîkê ye, û rewşên psîkolojîk ew
.vedigere ser raman û awayê fikirînê

Elektrîk hem sûdmend e û hem jî zirardar e; her kesê ku
wê bi aqilmendî bikar bîne, wê dixê xizmeta xwe. Wekî din,
dibe ku wî bi elektrîkê bişewitîne. Û her weha fikirî. Ger ew
ber bi rêyên rast ve were rêve kirin, ew ji xwediyê xwe re
.bextewariyê tîne, wekî din ew ji wî re tengahiyê tîne

Raman mîna hespê kovî ye, lê ramkirina wê ne ne
gengaz e, û ramana erênî yek ji rêyên kontrolkirina ramanê
.ye

Ramanîna saxlem hevalekî nêzîk e û hişê nexweş
dijminekî daîmî ye

Ramanên saxlem aştî û ewlehiyê dikişînin, lê ramanên
nexweş tîrên kujer diavêjin ku du qat li ser xwediyê xwe
dizivirin. Ji ber vê yekê gotina "Xelat ji heman celebê kirinê
ye" heye. Heta ku mirov niyetên baş bişîne, ramanên wî dê
bibin meşale, odeyên giyan ronî bikin û komên tarîtiyê dûr
bixin, da ku ew rehetiyek kûr hîs bike, û çavên wî bi kenek

razîbûnê bibiriqin! Bila ken di çavên te de bimîne û aştî li ser
.te be

Jiyan mîna aşxaneyekê ye ku tovên ceribandin û
ceribandinên berhemdar dihejîne, da ku nanê jiyanê çêbike
Ew mîna rêyeke bizivir e, bi kulîlkên geş li her du aliyan
perperokên geş û daran bi fêkiyên xweş li ser şaxên xwe, lê
em kêr daran radiwestin Bila em ji dîtina wê kêfê bistînin û
şîrîniya wê tam bikin; bi rastî, em pir daran li ser lingan in Ji
bo ku em bigihîjin deverên firehtir, em difikirin ku dîmenên
xweştir ji yên ku me dîtî hene Lê gava em hêdî hêdî dûr
dikevin Li ser rêyên kulîlkdar û berhemdar, em daran dibînin
ku ji teze tarîtir in, û dû re kulîlk wînda dibin û bi wan re,
perperok û her weha fêkî, tenê ji bo ku em xwe hingê li çola
.bêber bibînin

Jiyana mirovan mîna avên deryayan e, ku tenê gava hûn
hildikişin atmosfera jorîn paqij dibin û teze dibin. Ew mîna
xewnek sibehê ye, bi temen re ronîtir dibe, ji ber ku wê
demê tişt zelaltir û zelaltir xuya dîkin. Ew mîna rêwîtiyek e ji
ber ku dîmen diguherin dema ku em dûr û dirêj diçin. Dûv re
.heman dîmen diguherin dema ku em nêzîkê wê dibin, û hwd

Jiyan aqilmendan bêhêvî nake, ji ber ku ew bi jêhatîbûnê
pê re mijûl dibin û jê kêfê digirin bêyî ku destûrê bidin ku ew
wan kontrol bike û wan ji azadiya wan mehrûm bike. Mînakî,
ew ji avê kêfê digirin. Ew jê vedixwin û tê de dişon, lê ew
destûrê nadin xwe ku tê de bifetisin. Ew ji cilên ku jê hez
dikin kêfê digirin. Bêyî ku zêde pabendî formalîte û
rêûresmên ku rûberî tene hesibandin bin, ew ji xwarinê
kêfxweş dibin bêyî ku destûrê bidin bêxwarin wan bixwe, ji
ber ku zêdexwarin laş qels dike û têgihîştinan dixwe û ew ê
wê bi tevahî hilweşîne. Ji ber vê yekê, divê mirov ji jiyanê
.kêfê bigire lê bêyî ku hestan bi rêya binavbûnê westîne

Lihevhatina bi yên din re Ev nayê wê wateyê ku meriv di
her tiştî de bi wan re li hev bike, an jî ji bo wan îdealan feda

bike, ji ber ku ev şêwaza lihevhatinê nexwestî ye û bi rastiyê re li hev nake. Çaksaz û mirovên mezin bi gelek mirovên li dora xwe re li hev nekirin, lê dîsa jî ew bi îdeala xwe ve girêdayî man, ji ber ku wan fêhm kir ku tiştê ku ew dikirin ev .bi tevahî rast bû

Pêşî û herî girîng, divê mirov bi Xwedê re li hev bike, paşê bi wijdanê xwe re û dû re jî bi mirovan re

Divê prensîb neyê tawîzdan û ji bo bidestxistina armancek diyarkirî nekevin nav armancên veşartî, ji ber ku .ev yek li mirovên xwedî prensîb nayê

Kî dikare bi awayekî bijî ku Xwedê razî bike? Zîrarê nede yê din, ji ber ku ew jî tiştekî natirsin. Ger ev rêbaz yê din razî neke, ji bo ku mirov di hundurê xwe de rehet be û hestek aramiya hundurîn hîs bike ku wî ji razîbûna mirovan .serbixwe bike, bes e

Hêz û xwesteka giyan di zivirîna ber bi Xwedê de jê re magnetîzma giyanî tê gotin. Û bi vê magnetîzmê giyan bereket û lerizînên nazik û hemû ezmûnên baş ên mirovan .dikişîne ber xwe. Ku qencî û rastdariyê tîne bîra wê

magnetîzma giyanî. Ew hêza ku ew mirovan dikişîne û ber bi xwe ve dikişîne ye. Hevalên baş Û tiştên bingeîn û girîng Û têgihîştineke bînhişmend a tiştan. Ev hêz Ji hêza .magnetîkî ya kişandina Xwedê tê

Şema Aştiyê

Potek derûnî bigire Bi aştiya xwe tijî bike

Şûşeya hestên min bigire bi dîlovaniya xwe tijî bike

Sepetê giyanê min ê vala bigire û bi fêkiyên aqilmendiya xwe tije bike

Ava evîna xwe berde nav giyanê min, ez ê wê berdim
nav qedehên giyanê tî

Dîwarên egoyê hilweşîne, min di hebûna xwe ya tevahî
de binixumîne

Tîrêjê berbanga evînê

Bila ew ji devê dilê min derkeve

Ew tîrêjên rojê yên evîna te tîne bîra min

Li seranserê asîmanê jiyana min belav dibe

Ronahiya tîrêjên evîna te geş bûye

Li ser min, û ew ronî bû

Ronahiya te qada min a giyanî tijî kir

Tu jiyan î ku laşê min diparêze

Û hişê ku îlhama ramanên min dide

Û şehrezayiya ku nezanîna min ji holê radike

Ez mûma tenik a evîna xwe vêdixim

Ji bo xwendina pirtûka zêrîn

Ji demên kevnar ve di hundirê min de parastî ye

Evîna te bû û hîn jî heye

Şema nedîtî ya aştiyê

Ku tariyê belav dike û peyamên te nîşanî min dide

Blog li ser rûpelên dilan e

Bila rûmeta te eşkere bibe, ya Xudan

Bila ronahiya şehrezayiya te belav bibe

Nezanî, nakokî û bêbawerî

Ji peravên erdê heta hetayê

Qelsiya me veguherîne hêzê

Û em di nav biryardariyê de lawaz bûn

Laşên me bi elektrîka girîng bar bikin

Û hiş û giyan bi ronahiya xwe ya şîfayê tijî bike

Destê me bigire da ku em di avên bêxemiya Te de
nefetisin, û hebûna me bi evîn û şehrezayiya Te tijî bike. Bila
em hîs bikin ku em pir nêzîkî Te ne û tava dîlovaniya Te her
.tim li ser me dibiriqe

Ez kulîlkên ramanên xwe yê zindî û fîsiltî datînim

Di avahiya bêdengiyê de

Bêhna wê ya bêdeng distre

Û ew ji rûmeta te re distirê

Û bi tîrêjên ronahiya te ya pîroz

Ez bedewiya hebûna te dibînim

Xewnên min ên xweş rast dibin

Dema ronahiya te di giyanê min de dibiriqe

Perde bi agirê aqilmendiyê dişewitin

Ez rûmeta te dibînim, û şahiya min zêde dibe

Xwedê te bi ronîya xwe ronî bike

Û silav ji ruhê te re

Gelek daxwaz û merc hene ku dinya li ser me ferz dike û
me qane dike ku ew pir girîng in û bê wan jiyan an jî ne

mumkin e ku em bêyî wan bijîn. Lê pêdiviya bingeîn divê ew be ku em aştîya Xwedê bi dest bixin, ku çavkaniyên wî qet zuwa nabin û çavkaniya wî qet zuwa nabe, û her tiştî di .jiyanê de tam û wateyê dide

Werin em ji bîr nekin ku Xwedê cewhera hebûna me ye, û evîn pencereya ku em tê de li rûyê Wî yê bi heybet dinêrin e. Her kesê ku bixwaze hebûna îlahî hîs bike û wê hesreta bilind di raman û kirinên xwe de xwedî bike, Xwedê dê daxwaza wî qebûl bike û alîkariya wî bike ku perdeyên ku rê .li ber dîtina roniyên pîroz digirin, hilweşîne

Kesê ku bi biryar be ku li ser vê rêyê bi pêş ve biçe, tiştêk wî natirsîne û ti astengî jî wî naçe asteng heta ku .bigihêje armanca xwe û bigihêje xwesteka dilê xwe

Mor û Kevirên Ruhî

Ew kesên ku qelsiyên yên din eşkere dikin û dibin sedema şerm û kîna wan, ji aqil û biryardariya saxlem dûr in.

Divê em gunehê biçûk bibînin, ne gunehkar, ji ber ku ew birayê me yê ruhî ye, tevî tariya nezaniyê ku wî dorpêç dike.

Armanca şermezarkirinê divê şîfa be, ne pesnê xwe bidin û birîn bikin. Divê em bi birayê xwe yê gunehkar re wisa tevbigerin ku em dixwazin ger em di cîh û rewşa wî de bûna, .em bi me re reftar bikin

Kesê ku di vê dinyayê de kêmasiyên birayê xwe veşêre, Xwedê jî wê kêmasiyên wî di axretê de veşêre

Çawa ku em yên din dadbar dikin, qanûna giyanî jî bi heman astê me dadbar dike. Divê em ji yên din pir tiştan hêvî nekin, û her weha divê em her gav ji kesî encamên baş .hêvî nekin, her çend ew çêtirîn xwe bikin jî

Mirovek dikare bikeve û bikeve, lê ew ê di ewlehiyê de bimîne heya ku ew hemû hewla xwe bide da ku dîsa hilkişe ser pileyên exlaq û rastdariyê

Divê em her roj hewl bidin ku moralê nexweş ji hêla
fîzîkî, psîkolojîk, an jî giyanî ve di hawîrdora xwe de bilind
bikin, mîna ku em alîkariya xwe an jî endamên malbata xwe
.dikin

Kesê ku ji îro û pê ve hewl bide li gorî qanûnên îlahî bijî -
li şûna jiyana xweperest a kevin a ku zehmetî û bêbextiyê
tîne - dê bibîne ku her çend rola wî di jiyanê de çiqasî dilnizm
be jî, heya ku erkê xwe bi tevahî li gorî rêwerzên derhênerê
lîstika kozmîk û xwediyê hemû çarenûsên me: Xwedayê
.Teala, pêk bîne, ew roleke girîng dimîne

Dema ku em bi dilsoziya rastîn, evîna rastîn û bi
berçavgirtina hestan bi yên din re têkilî daynin, em ê bêyî
berjewendiyên kesane an hesabên xweperest hevalên baş
bînin jiyana xwe; wekî din, em ê nikaribin hevalên xwe yên
.rastîn nas bikin

Pêdivî ye ku meriv ji durûtî û sextekariyê xilas bibe, û bi
.awayekî tevbigerin ku bi zanebûn zirarê nede yên din

Divê heval neyên hêskirin, biçûkxistin, an jî
dijminatîkirin, û divê sedemek neyê dayîn ku ew hestên
nebaş li hember me biparêzin. Divê heval neyên xerabkirin,
îstismarkirin, an jî şîretên nexwestî neyên dayîn heya ku ji
wan neyê xwestin. Dema ku şîret tê xwestin, divê ew bi
dilsozî û bi diloanî, bêyî tirsê encamên neyînî, were dayîn.
.Heval bi rexneyên avaker û biratî alîkariya hev dikin

Ezmûnên dijwar ên jiyanê ne ji bo felckirina îradeya me
û têkbirina me tên, lê belê ji bo xurtkirina bîyardariya me û
xurtkirina baweriya me bi Xwedê û baweriya me bi xwe tên.
Hin kes bi xeletî bawer dikin ku ev ezmûn û dijwarî hêzên
wêranker ên neguhêrbar in, û ji ber vê yekê ew dev jê
berdidin. Hişmendiyeke saxlem ji bo aktîvkirina hêza me ya
hundurîn ji bo ku em bi bandor bi jiyanê û ceribandînan wê
.re mijûl bibin girîng e

Eger mirovek bi kesekî/ê ji xwe bihêztir re pêşbaziye
neke, ew ê bihêz nebe. Bi heman awayî, dema ku em bi
wêrekî û xurtbûna derûnî bi zehmetiyên xwe re rû bi rû
.dimînin, em bihêztir û berxwedêrtir dibin

Hişê me beşek yekgirtî ya hişmendiya Xwedê ya her tiştî
dihewîne ye. Di bin pêla hişmendiya me de okyanûsa
hişmendiya Wî ya bêdawî heye. Dema ku pêl ji bîr dike ku ew
beşek ji okyanûsa mezintir e, ew xwe ji wê hêza okyanûsî
vediqetîne. Di encamê de, hişê mirovan ji ber sînorkirinên
madî qels dibe û êdî nikare xebata berhemdar û hilberîna
zêde bike. Dema ku hiş toza nezanîne ji ser xwe bavêje û
zincîrên ku hêzên wan girêdidin bişkîne, ew ê ji bo afirîneriyê
û têkiliya erênî bi jiyanê re bêtir bibin xwedî şiyana
.afirîneriyê

Dema ku hûn bi ramanek taybetî ve girêdayî bin û bi
îradeyek xurt tê de bicivin, ew raman vediguhere hêzek
dînamîk. Û dema ku raman dînamîk dibe, ew dikare li gorî
nexşeya nedîtî ya ku di hişê de hatiye xêzkirin, hawîrdora
.rast ji bo serkeftinê biafirîne

Xelk têk diçin ji ber ku ew bêyî li ber xwe bidin, teslîmî
rewşên dijwar ên jiyanê dibin, li şûna ku bêyî teslîmbûnê li
.ber xwe bidin

Pêdivî ye ku werzîş were kirin û îradeyê were çalak kirin

Ew kesên ku dikevin nav perestgeha aramiyê, dikarin bi
ruhî bi giyanên din ên ku ji Xwedê hez dikin re têkilî daynin,
.û ew dikarin zimanê gul û hemû zindiyan fêr bikin

Ya Xudan, bibe yekane Padîşahê ku li ser evîn û
bêrîkirina min textê xwe danî

Kesên ku meditasyonê dikin hestek kûr a aştiyê dijîn, û
ev aramiya hundirîn divê di nav mirovên din de jî were
parastin. Tiştên ku mirov di meditasyonê de fêr dibe, divê di

çalakiyên rojane û têkiliyên bi yên din re were pratîkkirin,
.bêyî ku kes rê bide ku aramiya mirov xera bike

Dema ku hûn dixwazin adetek baş biafirînin an adetek
xirab ji holê rakin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
.mekanîzmayên adetên cûda lê ne

Ji bo avakirina adeteke baş, pêşî bêdeng rûnin û
meditasyon bikin, alîkariya îlahî bigerin. Hişê xwe li ser
navenda îradeyê, ku li eniya di navbera birûyên we de ye,
balê bikişînin û adeta ku hûn dixwazin di mejiyê xwe de
biçînin bi tundî piştrast bikin. Dema ku hûn dixwazin adetên
xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser vê navenda îradeyê û
bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku ew adet lê bicîh
bûne têne jêbirin. Bi balkişandî û îradeyê, hûn dikarin hetta
xêzên herî kûr ên adetên kevin ên bi koka xwe ve girêdayî jî
jê bibin. Bi berdewamî xwe piştrast bikin ku îradeyeke we ya
têr heye ku hûn adetên nexweş ji herêma mejiyê xwe
.derxînin

Dema herî guncaw ji bo pejirandinek wusa serê sibê ye,
.dema ku îrade û baldar hişyar in

Her tim ji xwe re piştrast bike ku tu ji hemû fermanan
azad î û rojekê tu dê bibînî ku - bi alîkariya Xwedê - te xwe ji
.wê adeta ku te dixwest ji holê rabikî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe û bihêle
Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer be ku ew
.dikare alîkariya te bike

Gelek êş ji xem û fikaran çêdibe. Çima divê hûn êşê
bikişînin dema ku tiştê ku hûn jê ditirsin hîn neqewimiye?
Xeyal bikin ku ronahiya parastinê ya Xwedê ji her alî ve we
.dorpêç dike, û hûn ê parastina Wî ya ecêb hîs bikin

Ji ber ku piraniya fikarên me ji tirsê çêdibin, heke em
tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe azad hîs bikin û şîfa dê

tavilê be. Her şev, berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
.Xwedê bi te re ye, te diparêze û li te dinêre

Di vê drama kozmîk de, mirovên ji hemû nijadan çîroka
jiyanê li ser dikê demê dilîzin. Divê em wateya jiyanê fam
bikin bêyî ku em zêde bi rolên xwe yên demkî mijûl bibin an
.jî zêde bi wan ve mijûl bibin

Têgihîştina me ya jiyanê gelek caran xirab û nelirê ye, ji
ber ku em bi çavên xweperestiyê û asoyên sînorkirî dinêrin.
Ger me bi çavê giyanê xwe binêriya, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên giyanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanînê bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evînê tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên rewşî
dê winda bibin, em ê di serjimêriyê de yekîtiyê bibînin, û em
.ê bêtir bi îradeya îlahî re li hev bikin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em malbata Wî ne,
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e, û ew her gav guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
.zindî û geş e

Afirînerê me me bi dewlemendiyeke bêdawî ji evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî bexş kiriye, lê
piraniya me ev dewlemendî li ser tişteyê xerc nekiriye. Xwedê

dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya dostane de bijîn,
wekî ku li malbateke esilzade û dîlovan tê, lê çavbirçî û
hesabên xweperest di dilê me de kok girtine û di navbera me
.de nakokî çandine

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hilbijart ku
em bibin kole

Mirov ji mala xwe ya bihuştê dûr ketiye û bihuşt
hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û nêzîkbûna Xwedê ji
xwe re wînda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare wê
.bihuştê ji nû ve bi dest bixe

Xwedê me li gor şiklê xwe afirand, lê ev rastî ji hişê me
reviyaye. Em ketine nav xeyala ku çarenûsa me zehmetî ye
û çarenûsa me tune kirin e. Divê em perdeya xeyalê bi
xencereya aqilmendiyê bişkînin da ku rastiya geş a li pişt wê
.bibînin

?Em kî ne û xwezaya me ya rastîn çi ye

Mirov xwedî cudahîyên eşkere ne, çi di pêkhateya wan a
psîkolojîk an hestiyarî de, çi di rolên ku ew di jîyanê de dilîzin,
çi di kar û çalakiyên ku ew dişopînin, an jî di xwestekên ku
ew hîs dikin de. Lê di bin van hemû cudahîyan de du tişt
hene ku her mirovek bê îstîsna dixwaze û pêdivî bi wan
heye. Yek ji wan azadî ji her cûre êş û xwestekê ye. Ya din jî
bextewariya bêkêmasî û mayînde ye - razîbûna bêkêmasî, ku
.tê de aşî, evîn, şehrezayî û şahî hene

Bi rastî, tiştê ku mirov hewl didin bigihîjin Xwedê ye,
gelo ew wî navî bi kar tînin an na. Aqilmend dibêjin ku Xwedê
cewhera bextewariyê û ruhê bextewariyê ye. Û mirov dê
razîbûnek bêkêmasî neceribîne heya ku mirov rasterast ji
çavkaniya kozmîk sûd wernegire. Ev xalek girîng e ji bo
.têgihîştina rewşa mirovan

?Lê mirov li tiştê ku lê digerin li ku digerin

Ew tenê di tiştên dinyayî de digerin: di milk, şert û
mercên derveyî û têkiliyên bi mirovên din re. Lê ji ber
xwezaya afirandinê, ne mimkûn e ku meriv wê di tiştêkî,
.kesekî an jî di tu şert û mercan de di vê dinyayê de bibîne

Afirandin li ser bingeha prensîba dualîteyê ye Ne
mimkûn e ku wêneyek tenê bi yek rengî hebe, ji ber ku bêyî
dijberiya wê rêyek tune ku meriv bike Bi heman awayî, ne
mimkûn e ku ti aliyekî hebûnê ji dualîteyê veqetandî hebe
Lêbelê, dema ku em daxwazên ku mirovan motive dikin
lêkolîn dikin, em dibînin ku her yek ji me tenê tiştên baş,
xweş, xweşik û erênî dixwaze, bêtî ku xwestekeke piçûk jî
hebe ku bi tiştêkî ne xweş an nexwestî re mijûl bibe Lê ev ne
.mimkûn e

Di vê dinyaya dualîst de, bê êş kêf, bê tarîti ronahî, bê
xerabî qencî, bê mirin jiyan tune ye. Her du aliyên
madalyonê ji hev nayên veqetandin. Ev tê vê wateyê ku tiştê
ku em di kûrahiya xwe de dixwazin, nikare ji vê dinyayê were
.bidestxistin

Xelk digerin—erê, ew bi hemû hêza xwe digerin—lê ew
nikarin tiştê ku lê digerin bibînin, ku ev yek bêtîtiyê û
bêtîtiyê çêdike. Ev ne tenê dibe sedema bêtîtiyê, lê di
heman demê de dibe sedema hêseke mezin û hêseke
dijwar, û di encamê de jî dibe sedema kiryarên tundûtûjiyê.
Ev hemû diqewime ji ber ku ew li tiştê ku lê digerin li cîhê
rast nagerin, û di encamê de, ew tiştê ku dilê wan dixwaze
.nabînin

Mirovên di serdema me de zêde tiştêkî li ser wate û
armanca jiyanê nizanin, û ji ber vê yekê ew ji tevlihevî û
.şaşbûnê dikişînin

Bi xwezayî, mirov hebûnên bi armanc in. Ger di jiyanê
de armancek wan tune be, û heke hiş, enerjî, îrade û hestên
wan bi awayekî erênî û avaker neyên rêvebirin, ew ê berê

xwe bidin rêyên wêranker ên wekî îstismara alkol û madeyên
hişber, serî li tundûtûjiyê bidin û hwd. Armanca dawîn a
jiyanê naskirina Xwedê ye û li ser kesan erk e ku rol û
çalakiyên xwe yên derveyî bi rêya kiryarên rast, perspektîfên
saxlem, helwestên erênî û kanalîzasyona sûdmend a hestên
.xwe li hev bikin

Ev her du aliyên xwezaya me - aliyê hundirîn an giyanî û
aliyê derve - heke bi awayekî rast werin fêmkirin ne nakok
in. Berevajî vê, ew piştgiriya didin hev û ji me re dibin alîkar
ku em şîyan û potansiyela xwe ya fîzîkî, psîkolojîk, hestiyarî û
.giyanî pêşve bibin û baştir bikin

Xelk di valahiyek mezin de dijîn, bê teşwîqên rewşenbîrî
an psîkolojîk. Ew ji ber nebûna armanc û nebûna her tiştê ku
dikare nîrx û wateyê bide jiyanê wan, bêzar dibin. Mirovek
asayî dikare wekî ku ji hêla psîkolojîk û derûnî ve saxlem be
?tevbigerê û bixebite, lê gelo ew bextewar e

Armanca sereke ya jiyanê ew e ku em bizanin em kî ne
û xwezaya me ya rastîn çi ye. Ger em bala xwe bidin aliyên
kûrtir ên jiyanê ku ew heq dîkin, em ê bê guman bextewariyê
hîs bikin, ji ber ku bextewariya mirovan bi girêdana bi xweya
giyanî ve girêdayî ye, ku bêtir wê mirov ne hebûn û ne jî
.hebûna xwe heye

Tirsa ji têkçûn an nexweşiyê bi ramana berdewam a li
ser wê tê xwedîkirin heta ku fikra têkçûnê ji hişê hişmend
ber bi binhiş ve diçe û di dawiyê de digihîje hişmendiya
bilindtir. Piştî, tirs, ku di binhiş û hişmendiya bilind de cih
digire, dest bi zêdebûn û mezinbûnê dike heta ku hişê
hişmend bi giyayên tirsê tijî dike ku ne ewqas bi hêsanî têne
rakirin wekî ramana destpêkê dema ku ew şîn dibe. Ev
giyayên zirardar di dawiyê de fêkiyên jehrîn û kujer didin. Bi
şensî, rehên wê dikarin ji hundur ve werin rakirin bi
balkişandina xurt li ser wêrekiyê û çandina hişmendiya

baweriya mutleq bi Xwedê û ku ew dikare alîkariya kesên ku
.dixwazin alîkariya xwe bikin û wan ji zirarê biparêzin

Carekê, baloneke biçûk li ser rûyê deryayê diherikî û ji
bahoz û birûskê ditirsiya, dema ku wê dengê bihîst ku bi
"?çirpekî jê re digot: "Baloyeke jiyanê ya biçûk, çî bi te hatiye

Ma tu nizanî ku tu beşek ji okyanûsa jiyanê yî? Balonê
.biçûk li dora xwe nihêrî û ev rastî fêm kir

Hişmendiya mirovan mîna bilbilekî biçûk li ser rûyê
deryaya hişmendiya kozmîk diherike, difikire ku ew bilbilekî
demkî ye, ji tîrsa nexweşî, xizanî û mirinê dilerize Ey bilbil,
ma tu ji okyanûsê ditirsî? Li dora xwe binêre û bi baldarî
temaşê bike. Perspektîfa xwe ji derdora xwe ya nêzîk
biguhezîne cîhana bêdawî ya Xwedê. Kûrtir bikole,
têgihîştina xwe berfireh bike, da ku tu bizanibî û piştrast bî
ku tu bi deryaya Wî ya fireh re yek î, û ku Xwedê bi te re ye.
.Ew te diparêze, ew te piştgirî dike, niha û her û her

Xwe dûrxistina ji defik û keftelan

Her gava ku hûn di dilê xwe de xwestekek xurt hîs dikin
ku we teşwîq dike ku hûn wê bicîh bînin, têgihîştinê bikar
bînin û ji xwe bipirsin, "Ma ev xwestekek baş e ku dikare
were bicîhanîn, an xwestekek xirab e ku divê neyê
rêzgirtin?" Xwestekên madî yên nesax bi dayîna hêviyên
derewîn û bextewariya xeyalî adetên me yên xirab teşwîq
dikin. Di rewşên weha de, divê hêza têgihîştinê were bikar
anîn da ku rastiyê eşkere bike. Adetên xirab di dawiyê de
dibin sedema bêbextiyê. Dema ku xwezaya wan a rastîn
eşkere dibe, ew bêhêz dibin ku mirovek di nav dafikên êş û
.xefikên bêbextiyê de bixin

Çîrok û raman

Di jiyan û mirinê de, di xemgînî û belayan de, baweriya
.min bi te, ey Xudan, xurt û bê şik û guman dimîne

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li cihên herî qerebalix dibiriqê, ez ê tîrêjên
evîna îlahî di hemû warên jiyan û çalakiyên rojane yên xwe
.de bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Çîroka geyikê miskê

Misk madeyek hêja ye bi bîhnek bihêz, ku di navika
.giyayên misk de tê dîtin ku li Hîmalayayê dijîn

Dema ku hirç digihîje temenekî diyarkirî, miskê balkêş
dest pê dike ku bi dizî ji navika wê derkeve, û hirç ji ber wê
bîhnxweşiya balkêş aciz dibe û dest bi reqsê dike û li
.çavkaniya wê bîhnxweşiya xweş digere

Ji cihekî bo cihekî din diçe, di navbera keviran û di bin
daran de bêhn dike, li her derê li çavkaniya wê bêhna balkêş
.digere

Di dawiyê de, dema ku peyvan winda dike û nikaribe
tiştê ku bi hesret û coş lê digere bibîne, ew hêrs dibe, bêtir
.aciz û dilgiran dibe

Di hewldana dawî de ji bo gihîştina çavkaniya miskê, ew
ji zinaranên bilind ên kevirî diavêje geliyê kûr da ku bi
çarenûsa xwe re rû bi rû bimîne û bimire, di wê gavê de
nêçîrvan dikarin wê bigirin û kîsika miskê an jî rijênê jê
.derxînin

:Di vî warî de, yek ji şairên ronakbîr tişteki wiha xwend

!Ey hirçê misk, ehmeq

?Çima tu êş dikişînî? Çima tu bêxew î

Ev misk peyda dibe

!Bi kîsika zikê xwe, ey bêaqil

Tewra ku bi pozê xwe jî dest lê bidî

Ji te bêhna veşartî tê

Te tiştê ku te hêvî dikir dê bi ser ketiba

Û te bêyî xerckirinê jiyan kir

Ma hûn nafikirin, hevalên min, ku piraniya mirovan mîna
hirçên misk tevdigerin? Ew her tim û her û her li derveyî xwe
.li bextewariyê digerin

Belê, ew di lîstikê de li bextewariyê digerin û xwe di nav
xwestek û hewesên xwe de dihêlin. Ew li ser rêyên şemitok
ên dewlemendiyê hildikişin heta ku di dawiyê de ji zinaran
hêviyên mezin ber bi zinaranên bêhêvîbûn û têkçûnê ve
diqelibin dema ku ew nikarin bextewariya rastîn a ku di
.kûrahiya giyanên xwe de hatî hilanîn bibînin

Eger em ramanên xwe ber bi hundir ve bidin û kûr
bifikirin, em ê di aramiya giyan de çavkaniya bextewariya
.rastîn û mayînde ya ku em lê digerin bibînin

Divê em mîna geyik û misk nebin, ku di lêgerîna
bextewariyê de li cihên xelet winda bibin. Berevajî vê, divê
em hişyar bin û hewl bidin ku bextewariyê di hundurê xwe
.de bibînin, ne li derveyî xwe

Çîroka Bişkokê

Carekê zilamek hat ba min û got ku ew ji nexweşiyê
:dil a kronîk dikişîne, û got

Min gelek tişt ceribandin, lê ez nikarim ji dilşikestinê"

"xilas bibim

Piştî ku min bi aramî fikirî, min jê xwest ku ji min re
:maqes bîne. Wî bi lerizîn li min nihêrî û got

"?Ma hûn dixwazin dilê min vekin, efendim"

Min kenîya û min bersiv da, "Ez bijîşk nînim. Gelo te qet
"!?bihîstiye ku kesek ji bo emeliyatê maqes bikar bîne

Di dawiyê de, wî bi neçarî maqes anî, ji ber vê yekê min
yek ji bişkokên kincê wî jê kir û jê re got ku bişkokek din li
şûna wê nedin, û destê xwe nede ser cihê ku bişkok
wenda bû. Min jê re jî got ku piştî du hefteyan vegere cem
.min, û min hêvî dikir ku ew di wê demê de baş bibe

Zilam kenîya û got, "Ez ê tiştê ku te xwest bikim ji ber
ku ez ji te bawer dikim, lê ez difikirim ku ew dermanê herî
"!ecêb e ku heta niha ji min re hatiye nivîsandin

:Du hefte şûnda ew bi matmayî bazda û got

Pisporan ji min re piştrast kirin ku ez ji nexweşiya dil"
"?sax bûme. Ji bo Xwedê, te çî kir? Te cin ji bişkokekê derxist

Min bi kenekî bersiv da: "Belê! Destê te her tim bi
"bişkokê dilîst, û bişkok jî li gorî dil bû

Ew bişkok ew cin bû ku dibû sedema êşa dilê te, ji ber
vê yekê min bişkok birî û ji te re got ku tu wê neguherînî û
destê xwe nede ser dilê xwe. Bi vî awayî, dilê te ji zextê xilas
!bû û dev ji êşa te berda

Her tişt bi lez dimeşe, û mirov bi gelek tiştan mijûl in. Bê
guman, çêtir e ku meriv ji xêr û bereketên cîhanê sîd
werbigire ji ya ku dem winda bike, bihêle ku demsal ji te
derbas bibe û destên vala biqede. Lê tiştê ku divê mirov
berhev bike berhema herî dewlemend a jîyanê ye: nêzîkbûna
Xwedê û nasîna Wî. Tenê rêya gihîştina bextewariya rastîn
ew e ku meriv di vê dinyayê de tiştek bi dest bixe û her
.weha serkeftina giyanî jî bi dest bixe

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, berî ku pêşî li ser Xwedê
bifikirin û hiş û laşên xwe bi enerjiya pêroz a îlahî bar nekin,
.dest bi erkên xwe yên rojane nakin

Daxwazên gelek ên cîhanê dikarin kesên ku li armancên
xwe yên giyanî digerin dûr bixin û wan ji rêya wan a bijartî
dûr bixin. Lê ew kesên ku xwedî biryardariyeke bê şik û
guman in, nahêlin tiştek wan ji rê derxe; ew bêyî ku şert û
.mercên dijwar an neyînî hebin, bi biryardarî berdewam dikin

Çi dibe bila bibe, ew ê hesreta dilên me têr neke, yên ku
ji hemû xezîneyên û dewlemendiyên cîhanê bêtir aramtir,
.girîngtir û biqîmettir dixwazin

Dema mirovek dimire - bila hûn dirêj bijîn - tu hêzek li
ser rûyê erdê nikare tiştekî ji bo wan bike. Piştî ku em ji vê
dinyayê derkevin, kî dikare alîkariya me bike? Xwedê Ji ber
vê yekê, divê em her gav ji bîr mekin ku ev dinya tenê
rawestgehek demkî ye di rêwîtiya me de ber bi mala me ya
bihuştê ve, ku em ê li wir her û her di hebûna Xwedayê herî
.dilovan de bijîn

Dewlemendiya zêde tenduristî, aştî û bandorbûnê
garantî nake, lê bidestxistina aştî û bandorbûnê dê di astên
.giyanî û madî de bibe sedema serkeftinek hevseng

Piraniya mirovan tenê ji bo bidestxistina serkeftina madî
karîgeriya derûnî pêş dixin. Lê gava ku mirov bibe serwerê
xwe û hêzên xwe yên psîkolojîk birêve bibe û li gorî plana
îlahî tevbigere, jiyana wî dê pêroz be, û ew ê dema ku li ser
vê erdê ye, nektara ruh tam bike. Ew êdî dîlê adet û
xwestekan nabe, lê hişmendiya wî dê veguhere dilê hebûna
îlahî, û ew ê li wir bijî û ji kêfên nûvekirî kêfê bistîne ku
.nayên wesfkirin

Laş dermanxaneyê herî mezin e

Lêkolînerên bijîşkî keşf kirine ku dema em kêfxweşiyêke zêde dijîn, laş dermanên dijî-depresyonê û madeyên din ên kêmkirina stresê hildiberîne ku bi qasî yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine nivîsandin bihêz û bibandor in. Laş dermanxaneyê herî mezin a li ser Erdê ye, ku dikare tiştê rast di wextê rast de hilberîne dema ku em bi hevsengiya giyanî ya ku Xwedê .di hundurê me de daniye re lihevhatî ne

Ne hemû stres zirardar e; stres enerjiya girîng a ku di laşê me de diherike şiyar dike û çalakî û tevgerê teşwîq dike. .Lêkolînan nîşan daye ku rêjeyek maqûl a stresê sûdmend e

Lê pirsgirêk wê demê derdikeve holê ku stres ji asteke saxlem derbas dibe

Her yek ji me sînorek kesane ji bo stresê heye, û dema ku ew sînor derbas dibe, em ji ya ku divê bêtir dikevin stresê, û dibe ku em hay ji vê yekê nebin heya ku pirsgirêk di laş, .hest û hişê xwe de dest pê nekin

Jiyan bi Xwedê re şahî û bextewarî ye, lê bêyî Xwedê fikar, alozî, zehmetî û heta karesat jî hene. Ji ber vê yekê em çawa dikarin di jiyanêke ku bi karesat û trajediyan serdest e de aştî û aramiyê bibînin û hinek bextewariyê bînin vê ?dinyayê

Şertê yekem ew e ku dema em di bin bandora wan de .ne, em ji zextên jiyanê haydar bin

Xwedê Hîj û Zana ye, û wî laşên me bi nîşanên wekî rehetî, nerehetî, aramî û fikaran xelat kiriye, û divê em bala xwe bidin van nîşanan. Di laşên me de jîrektiyek îlahî heye ku hewl dide tiştêkî ji me re bêje, û divê em di demên stresê an bêhnvedanê de guh bidin van peyaman. Dema ku hûn xwe stresdar hîs dikin, hişê xwe bidin ser beşa laşê xwe ya ku stresê dijî, dûv re bêhnek kûr bistînin û di heman demê de, wê beşê bi nermî teng bikin heta ku ew bihejîne. Dûv re

rehet bibin û tansiyonê berdin. Ev ê bibe alîkar ku
hevsengiya enerjîk û girîng di laş de were parastin û wê ji
.bandorên zirardar ên stresê biparêze

Em dikarin stresa hestyarî bi rêya nefesgirtinê jî birêve
bibin. Dema ku hûn tirs an jî hestek din a zirardar hîs dikin,
çend caran hêdî hêdî, kûr û bi rîtmîkî nefes bigirin û derxin,
bihêlin ku laşê we bi her nefesgirtinê re rihet bibe. Ev ê bibe
alîkar ku lêdana dil a bilez hêdî bibe, gera xwînê ya normal
vegerîne, herikîna enerjîya girîng bi rêya demarên we
hêsantir bike, û alîkariya aramkirina hişê we û zelalkirina
.ramanên we bike

Jiyan rewşek awarte nîne; ew îfadeyek xwedayî ya
xweşik e, û divê em jê kêfê bistînin. Werin em ji bîr mekin ku
ken hêzek e; heke em wê bikar neynin, em aliyekî girîng ê
.jiyanê winda dikin

Mirov giyanên xwedî hest û hestan in, û laşek wan heye
ku ew wek cil û berg an kincê derve li xwe dikin. Lê heya ku
em tenê li ser asta laş û hestan bijîn, em ê di bin bandora
.neyînî ya stres û tengzariyê de bimînin

Dema ku em bi xwezaya xwe ya bingeşîn, ku ruh e, re di
ahengekê de ne, kêfa ruh diherike dil û vediguhere evînê.
Hestkirina vê evînê, ku bi aramî û aramiya giyan ve girêdayî
ye, û di bin bandora wê ya ahengek de tevgerîn û têkilîdanîn,
rêya herî guncaw e ku meriv bi awayekî xwezayî di cîhanek
tijî alozî û nakokîyan de bijî. Ahengek bi vê kêfê re çareseriya
.pirsgirêkên jiyanê ye

Têbînî: Derbarê vê gotinê de: "Laş dermanek
antîdepresan û madeyên din ên ku stres û tengzariyê kêmtir
dikin hildiberîne, ku ji yê ku ji hêla bijîşkan ve hatine
nivîsandin ne kêmtir bi bandor û bihêz in," ev ne şîret e ku
bêyî şîret û reçeteyên bijîşkî were kirin, ji ber vê yekê pêdivî
.bi zelalkirinê heye

Hevkêşeyên magnetîkî

Kesek bi hebûneke xurt û meylên xerab + kesekî
dilovan lê bi îradeya qels = magnetîzma xerab li ser
dilovaniyê serdest e

Kesekî bi niyeta lawaz û meylên xerab + kesekî bi niyeta
xurt û meylên baş = magnetîzma baş li ser ya xerab
serdikeve

Magnetîzma giyanî ya qels + biyomagnetîzma xerab =
magnetîzma xerab a bihêz

Hêza exlaqî ya bihêz + hêza exlaqî ya qels = hêza
exlaqî ya mezintir

Kesekî hêrs û tundûtîj + kesekî nerm û dilovan =
eleqeya hêrsê li ser nermiyê serdest e

Mîzaha bihêz, hevseng û aram + mîzaha ku carinan ber
bi nerazîbûnê ve diçe = mîzaha aramiyê serdest e

Têkçûna kronîk a kokdar + têkçûna kêmtir kokdar =
magnetîzma têkçûna bihêz

Serkeftina erênî ya bihêz + serkeftina erênî ya kêmtir =
serkeftina zêdetir

Lerizîna têkçûna bihêz + lerizîna serkeftina bihêz = yan
magnetîzma têkçûna bihêz yan jî magnetîzma serkeftina
bihêz, li gorî jîngeh û şert û mercan

Hişek bihêz û saxlem + nezaniyeke temam = an jîrbûn û
jêhatîbûn an jî nezanî û ehmeqî

Hêza giyanî ya berbiçav + hêza pratîkî ya berbiçav =
Magnetîzma giyanî - hêzek pratîkî ya bi rastî berbiçav

Eger mirov bikaribana gelek hebûnên gerstêrkî di etera
li dora xwe de bibînin, dibe ku hin ji wan hewl bidin ku

hezkiriyên xwe yên mirî bibînin. Xwedê çavên min ên giyanî vekirine, û ez gelek ji wan giyanan dibînim ku cîhana dinyayî terikandine. Bi kûr balkişandina ser çavê giyanî (navenda eniyê), mirov dikare bi dîtina hundurîn cîhana geş a ku ji hêla hemî giyanên baş ve tê de dijîn, yên ku hilkişiyane asta .eterîk ber bi hebûna Xwedayê Herî Dilovan ve, bibîne

Di mirovan de, dil wekî wergirek bêtêl û çavê giyanî wekî veguhezkar tevdigere. Her çend hûn nikaribin hezkiriyên xwe yên mirî bibînin jî, heke hûn bi aramî hestên xwe li ser dil bisekinin, hûn dikarin hebûna wan kesên ku ji we re ezîz in hîs bikin ku niha di laşên eterî de dijîn, ji aştî û ewlehiya Xwedê kêfxweş dibin û ji azadiya xwe ji astengiyên laş kêfxweş dibin, ji ber vê yekê hûn di aştîya wan de .rehetiyê dibînin û dilê we ji wan re aram dibe

Dema ku ez navê Xwedê tînim ziman, tevahiya hebûna min di şahiyêke bilind de dihele. Lê ev rewş tenê piştî hewldaneke mezin hat serê min. Di destpêkê de, ez ne ji hesretê bûm, ji ber ku hişê min wê demê bêserûber bû. Lê niha, gava ku ez raman û hişmendiya xwe li ser navenda giyanî - valahiya di navbera birûyan de - disekinin, hemî raman winda dibin, bêhnvedan bi xwe radiweste, dil lêdanê radiweste, aloziya hişê kêmbûnê dibe, û rewşên hebûnê li ser giyan dadikevin, da ku ez ekstaza giyanî biceribînim û di .bextewariya îlahî de dipêçim

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a veşartî ya îlahî ye. Rêberiya min bike ku ez di hundirê xwe .de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin bibînim

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmêke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û .tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndarê Herî Mezin, Tu jiyan î Tu armanc û xeyalên

min î

* * *

Gulek geş di baxçeyê xwe yê bihuştî de ji min re çêke,
an jî morîkek geş di gerdembenda evîna xwe ya geş de çêke,
an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê xwe
.de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê
.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi têlên hevrîşimî
yên bîranînên şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike

* * *

Pandemî, karesat û guhertinên tund ên di xwezayê de
ku wêranî, hilweşîn û zirara berfireh tînin "fermanên îlahî"
nînin. Ev karesat ji raman û kirinên mirovan derdikevin. Li
her cihê ku hevsengiya nazik a cîhanê ya qencî û xerabiyê ji
ber kombûna pêl û lerizînên zirardar ên ji ber niyetên xerab
û kiryarên xelet ên mirovan çêdibin têk diçe, kaos serdest
.dibe û hilweşînek berfireh çêdibe

* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyên baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyên wan

* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyên
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî

* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji

bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin
ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştiyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgînî ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her serpêhatiyekê mezin dibin, heya ku em fêr
bikin ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Ji ber ku her
.êş û azarek ku em dikişînin xwedî wate û armanc e

* * *

Tevî dijwarîya ceribandinan, ew mîna agir in ku hesin
.dihelîne da ku wê veguherîne pola xweşik, domdar û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şêkil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastiye de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşiyê mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna

Îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Divê mirov hemû şîyanên hişî yê ku Xwedê daye wî/wê
ji bo pey tiştên demkî terxan neke, da ku xwe di labîrenta
materyalîzmê de winda neke û ji bo xwe sînor û astengiyên
nehewce çêneke. Berevajî vê, divê ew hêza xwe ya hişî bikar
bîne da ku pêdiviyên jiyanê bi dest bixe û hewl bide ku
şîyanên xwe yê exlaqî pêş bixe da ku di navbera rast û
xelet, û di navbera tiştê zirardar û tiştê sûdmend de ji hev
.cuda bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanên
min ên giyanî ji êrîşên fîsiltîşên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinên min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e ku
mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin xerc neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanên rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyanê ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]
bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşîyan dubare dike û hevokên bilind

vedibêje, û yê din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e
* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê
mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye
* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we
.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike
* * *

Çi karekî bikî û çi destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim
ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye
* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û
tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim, ya
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di cih de
.başî û şîfayê dide
* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîştina dengê
te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yê ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk
* * *

Jiyan di tariyê de ye, û carinan em ji bo pêşveçûnê
diqelişin û dudilî dibin. Divê em bihêlin ku ronahiya Xwedê
bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên tarî yê jiyane
de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva tijî ye, di

saetên şiyarbûnê de roja ronîkirinê ye, çiraya rêberiyê ye û
stêrka rêber e ji bo wan kesên ku di deryayên hebûna erdê û
.demkî re derbas dibin

Dem hatiye ku mirov hişmendiya xwe ji xewa jibîrkirinê şiyar
bike û ruhê xwe şiyar bike

* * *

Em ji te dixwazin, Xudan, ku hişyariya me ji kûrahiya
nezanî û ramanên teng û bi sînor ber bi asoyên aşî, ronahî,
.evîn û dîlovaniya gerdûnê ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserîya rewşê bawer neke û hewl
bide ku bi hiş û bawerîya xwe bikeve tiştê ku li pişt perdeyê
ye, dê derî ji bo wî vebe ku [ji hêla her destê bawermend ve
.lê hatiye xistin]

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û stresdar de piştgiriya bide wî, eger ew bi
.hemû dil, can û hestên xwe berê xwe bide wî

* * *

Eger hestên me hemû rastiya bigihîna me, em ê Erdê
wek çemên elektronan bibînin, û em ê her perçeyek tozê
.wek girseyek ronahiyê ya gerok bibînin

* * *

Ew kesên ku bi têgihîştina xwe ji madeyê ber bi ruh ve
.diçin, xwezaya xeyalê fam dikin û cewhera rastiya dizanin

* * *

Çi kesek li daristanên Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê an xizaniyê cefayê bikişîne, divê ew xwe îqna bike
ku destê Xwedê ji xetereyê bihêztir e û dikare kesên ku li
.cem Wî digerin biparêze

Ji bo parastina xwe rêyek bibandortir tune ye. Bê
guman, divê mirov di mijûlbûna bi bûyeran re mantiqê bikar
bîne û di heman demê de baweriya xwe bi alîkariya îlahî
.bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got: "Tu
kesî ji çerxa evîna xwe dûr nexê, her kesî di dilê xwe de
".bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirînen sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez ê ne bi rexneyên tal û derewîn, ne jî bi pesn û
pesindayînen zêde aciz bibim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ey Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek e
ku ji her evîna mirovan bi mîlyonan caran derbas dibe -
evînek ku hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî
.û razîbûnê tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnen din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştîyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteki netirsin. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha

wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyanê de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku jê hez dikin e, û ew
.qet ji bo demekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyanê paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Azadbûn ji fermanên adetên xirab û şehwetên nexweş
bextewariyek pir mezintir tîne ji serkeftina madî
Serkeftina edebî bextewariyeke psîkolojîk tîne ku şert û
mercên derveyî nikarin ji te bistînin

* * *

Tu dikarî hemû dema xwe ji bo berhevkirina pereyan
xerc bikî, lê ew pere aramiya mayînde û ewlehiya ku tu lê
digerî nade te. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne te, ji
ber ku bextewarî û aramî di hişê te de ne, ne di tiştan de bi

.xwe

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin ti
erkên xwe bi cih bînin. Ev erkê me yê herî mezin li hember

.Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan. Di destpêkê de, her kevneşopiyek xwedî
mafdariyek bû. Ger em bibînin ku ew mafdarkirin hîn jî rast
e, wê hingê kevneşopî wate û sûdmend e. Lêbelê, neaqilane
ye ku meriv bi korî kevneşopiyan bişopîne. Divê em bizanin
ka çi rast e û bişopînin, fêm bikin ka çi dikare bextewariyê
.bîne me û dûv re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînê ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştîye
astek bilindbûna giyanî û ji aştiya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixenîqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser
luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yên
din bike. Dema ku tu alîkariya yên din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştekî kêr nebi
.û ji tiştekî bêpar nemîni

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yên din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştekî taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çi ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşta min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî yên dinyayî jî dibin dojah. Min fêr kir ku bêyî wê
kêfxweşiya hundurîn, barê berpirsiyariyan ê ku li ser min
hatiye spartin dê aramiya min ji min bidizê û bextewariya min
.ji min mehrûm bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lîstîna tenduristiyê di

nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li welatên pêşketî bi bandor têne kontrol kirin, lê li yên din pir in. Lê jîholêrakirina van kêzikên ne lûtkeya serkeftinê ye, ji ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene, wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku .xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê mayî bê dudilî wê teqlîd dikin Piraniya mirovan wisa ne Dibe ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê din jî tavi lê li ser vê şewazê siwar dibin û wê kopî dikin Ev şewaz bi nifşan berdewam kiriye Her neteweyek adet û kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast an saxlem in Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û kevneşopîyan bêwate û bêwate bin

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî .û aram zindîker û nûjenker e

* * *

Em di cîhaneke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn dewlemendiye bi dest bixin û - Xwedê neke - tenduristiya xwe winda bikin. An jî dibe ku tenduristiya we baş be û pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgerêkan bibînin, dilovaniyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi kîn û

nefretê re rû bi rû bimînin. Bêyî Xwedê, tişteke di vê jiyane de
.nikare we bi rastî tê bike

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyane wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên heja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyane de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û

hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi awayekî xweştir û ewletir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be

Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

* * *

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda dikin

bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da ku
.bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çî pêşkêşî wan dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezayiyê di baxçeyên aştiyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşiyên dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe, ango ezmûnên xwe yên giyanî û
zanîna xwe ya bilind, bi alîkariya wan a bidestxistina zanîna
.pîroz, bi yên din re parve nekin

* * *

Ji ber vê sedemê, ew kesên ku digihîjin wan qonaxan û
digihîjin wan rewşan, dixwazin têgihîştinê bidin kesên ku
pêdivî bi wê hene. Ger hûn dixwazin serkeftinek rastîn bi
dest bixin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe ya kesane, lê di
.heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hîlbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, di wê demê de red bike ku bi endamên malbata xwe
re biaxive. Her çend ev kes dibe ku di encamê de hin
aramiya hundurîn bi dest bixe jî, tevgera wan xweperest e û
zîrarê dide bextewariya malbata wan. Ew nikarin wekî bi rastî
serketî werin hesabandin heya ku hezkiriyên wan jî ji
.serkeftina wan sûd wernegirin

* * *

Bi heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê
mafê me ye ku em bi tena serê xwe ji refahê kêfê bistînin, lê
di heman demê de berpirsiyariya me ya exlaqî ye jî li
hember yên din ji bo alîkariya wan a ji bo baştirkirina şert û
.mercên xwe yên madî û jiyanê

* * *

Ez li pişt dîwarên wîjdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêr dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din

* * *

Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

* * *

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,
rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênasseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiya ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di fezaya ku xuya dike vala û vala ye, girêdanek kozmîk
û jiyanek herheyî heye ku me bi hemû tiştên zindî û bêcan
ên di gerdûnê de dike yek, pêlek jiyanek mezin di her tiştî
.re diherike

* * *

Bêdawî mala me ya rastîn û cihê mayînde yê me ye, û
hebûna me di van laşan de hebûnek demkî ye, mîna
.bêhnvedanek kurt ji bo karwanek ku li çolê rêwîtiyê dike

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku
dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mîr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, beşdarbûna di lêkolîneke kûr de û
dûrketina ji xweperestiyê de mezin bûne dizanin. Lê
encamên ku wan bi dest xistin û destkeftiyên ku wan bi dest
.xistin ji hewldana ku wan xerc kir pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hilbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - tene berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî eş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê
hilnabijêre. Nezanî koka eşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe heye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe û
.nebatan baş û sûdmend ji holê radike

* * *

Nezanî divê bi îradeyeke bê şik û biryardariyeke bêdawî
were derbaskirin. Divê axa hiş bi baldariyeke baldar [li ser
erênî] were çandin, û tovên baş bi ava baweriyê werin
avdan. Dema ku tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê
qenciye dê mezin bibe û li ser giya û nebatan bi ser bikeve, ji
.ber ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûna rastîn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din
li te bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniya te bi
azadî, bê hêvî an daxwaz, bê pere bîn dayîn. Hêvî tenê
bêbextî û bêbextiyê diafirîne. Her çiqas mirov ji bo xwe-
pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov di nav keleha fezîlet û
.xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtî
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
girîng dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya tevahî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
her tim xwe nû dike û afirîneriya wê qet xilas nabe, û bi rêya
.te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kirinên baş û xerab di şaneyên mêjî de veşartî ne
.û wekî adet an meylên baş an xirab di ramanê de xuya dibin

* * *

Kesek ku ji ber ku şaneyên mejiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heta ku hemî adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve
kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mejiyê
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dûmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe

* * *

Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin

* * *

Her kesê ku lawaziya yê din eşkere dike û wan şerm û
.kîn dike, ew ji aqil û biryardana saxlem dûr e

* * *

Gotinên ji bo hemû dem û cihan

Ew kesên ku bi Xwedê re di ahengekê de ne,
bedewiyeke bêhnbir dibînin û şîrîniyeke bilind tam dîkin ku bi
.tu awayekî din nayê ceribandin

Dema ku giyanê min gazî te kir, ewrên bêdengiya te
teqiyên, ey Xwedê, û barana dîlovaniya te bi lehî dibarî heta
ku bû lehiyek ji kerema te ya zêde. Çemê te yê pîroz
qeraxên hebûna min dagirt, û giyanê min xwe avêt nav avên
bêdawîtiyê, û balona jiyana min a biçûk di okyanûsa hebûna
.te ya herheyî de heliya

Mamosteyê min fêrî min kir ku ez çawa kêrê
aqilmendiyê bikar bînim da ku ez xwe bikim perestgehek
.hêjayî hebûna xwedayî

Eger tu dixwazî bigihîjî armanceke hêja, bi afirandina
modeleke derûnî ji bo wê dest pê bike. Niha tu dikarî her
rêgezekê di hişmendiya xwe de bi awayekî xurt saz bikî, eger
tu ramanek xurt di hişê xwe de biçînî; wê demê tevahiya
hebûna te dê li gorî wê ramanê be, û kiryarên te jî dê li gorî
.wê bin

Dema ku hûn destê xwe bidin dilê îlahî, tengahiyên we
dê wînda bibin, evîn dê dilê we tijî bike, û ezmûnên giyanî
yên ecêb dê mîna kaniyên paqij di baxçeyên hişê we de
.bireqîsin

Gelek ewr hewl didin te veşêrin û ji min veşêrin, lê di
nav şilbûna hêstirên bêrîkirinê de, navê te yê pîroz ji min re
xuya dibe ku bi tîpên zêrîn ên geş ji pişt hemû perde û pêçan
.dibiriqe

Paqijiya wijdanê tê wateya şefafbûn û zelalbûna bi
rastiyê re mijûlbûnê

Pêdiviyên bingeîn û tiştên ku hin kes wekî "pêdivî"
dibînin hene ku di rastiyê de nehewce û zêde ne. Divê jiyan
bi balkişandina ser pêdiviyên bingeîn û jîholêrakirina luksên
.nehewce were hêsankirin

Tu çiqas bilind î, ey dostaniyê, û axa te çiqas berhemdar
.û pîroz e! Evîn xwarina te û dilsoziya te vexwarina te ye
Dema du kes, tevî cudahîyên xwe, bi aheng û
lihevhatinekê dimeşin, ew bi yek armancê ve têne yek kirin:
ku di evîna paqij û dilsozîya dualî de aştî û aramîya giyan
bibînin û li cihê ku evîndar li ser hesabê evîndarê xwe li kêfê
negere, wê demê, di baxçeyê altruîzmê de, kulîlkên
bîhnxweş ên dostaniyê vedibin û bîhna xwe ya şîrîn belav
.dikin

Cîhan hişê me bi awayekî cuda perwerde dike, me bi
gelek tiştan re hîn dike ku em dest pê dikin ku bifikirin ku
bextewarî bêyî wan ne mimkun e. Lê jiyan, û bi taybetî jî
jiyana zarokan, divê were hêsankirin; wekî din, jiyan dê wan
.bi rêya dilşikestinên tal fêr bike

Rastî ji raman an xeyalê rasttir û realîsttir e, lê tiştê ku
.em difikirin an xeyal dikin carinan dibe ku rast be
Xeyal di pêvajoya ramana afirîner de hêmanek girîng e.
Lêbelê, divê xeyal bigihîje û veguhere baweriyek xurt, û ev
.bêyî îradeyek bihêz ne mumkin e

Eger tu tiştêkî bi hemû îradeya xwe xeyal bikî, xeyala te
dê veguhere baweriyeke şexsî, û dema ku tu bikaribî wê
baweriyê biparêzî
Tevî hemî nerînên dijber, baweriya we dê di rastiyê de
pêk were

Divê mirov fêr bibe ku li ser xwe bisekine, piştgirî jî hêla
.fezîlet û nirxa xwe ve were dayîn

Şadiya giyanî şadiyeke nûbûyî ye û di wan kesên ku li
ser Xwedê kûr difikirin de her ku diçe zêdetir xuya dibe. Ew
şadiyeke ku di dayîna biryarên rast û kirina tiştên rast de
dibe alîkar, û gava ku ew were dîtin, xwestek û hewesên ne

tendurist winda dibin ji ber ku ew li gorî şadiya giyanî
.balkêşiya xwe winda dikin

Afirînerê me yê Herî Zêde jiyan, hêz û şehrezayî daye
me, û erkê me ye ku em bala xwe bidin wî û dilên xwe bi
evîn, spasdarî û naskirina diloanî û diloaniya Wî ber bi wî
.ve bilind bikin

Ey Xwedê, alîkariya min bike ku ez agirê hêrsê vênexim,
da ku ez bi agirê kîn û nefretê waheyên kesk ên aştîyê yên di
hundirê xwe û yên din de bişewitînim. Alîkariya min bike ku
.ez agirê hêrsê bi barana herdemî ya evîna xwe vemirînim
Bila gola nermî û aramiya min aram û bêliv bimîne, ji
bahozên nerazîbûnê yên ku ji bilî bêbextiyê tiştêkî din
.naynin, netirse

Kirina kiryarên ku ji ber hesta erkê hatine motîve kirin,
an jî fedakirina xwestekên kesane di xizmet û evîna kesekî
.din de, ji kirina van kirinan ji ber tirsê pir çêtir e
Tewra dema ku mirov dev ji bînpêkirina qanûnên îlahî
berde jî, divê ew ji ber hezkirina Xwedê vê yekê bike, ne ji
.ber tirsê cezayê Wî

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, fikrên xwe jê dûr bixe, bila ew ji
.Xwedê re bimîne û baweriya xwe bi Wî xurt bike
Tirs her tim bi mirov re ye, û xilasbûna jê bi fikirîna li ser
.Xwedê û hestkirina hebûna Wî mimkun e

Dibe ku di destpêkê de meşa li ser rêyên exlaqê dijwar
be, lê ew rêyên pîroz in ku ber bi aramiya hişê û bextewariya
.rastîn ve diçin

Bila rûmeta Xwedê li ser her quncikekî jiyanê me
bibiriqe, bila evîna Wî di dilê me de bimîne, û bila ronahiya
Wî hişmendiya me tijî bike

Ey evîndarê min ê îlahî, kulîlk vedibin û demsal
diguherin, û hemû qala te dikin. Heyva tijî taybetmendiyan
kenê te eşkere dike, û roj çira te ya ezmanî hildigire. Ez di
deryayeke hêstiran de avjeniyê dikim, tijî hesreta te me. Di
pelên daran û damarên mirovahiyê de jiyan û zindîtiya te

diherike, û ez lêdana dilê te yê kozmîk di hundirê dilê xwe de
.hîs dikim

Dema ez hebûna te hîs dikim, ez hest dikim ku ez li
dinyayeke din şiyar im, û carinan ez xewna vê erdê û vê laşê
biçûk dibînim - ya min. Ez di bextewariyeke bêdawî de şiyar
im, û xeyala min a jiyana erdê bi bîranînên bextewar ên
kêliyên min ên şiyarbûnê bi te re bîhnexweş dibe. Min giyayên
kabûsan ji baxçeyê xewnên xwe rakir û li şûna wan gulên
îlhama xwe çandin, li wir bîhna hesreta min dê te bikişîne
hundir, û tu dê werî ku min bi xwe re bibî asoyên
.bextewariya herheyî

Ey Xwedê, min bi paqijî û şefaf bike, da ku ez ronahiya
.te ya şîfayê di hundirê xwe de derxim
Neynika lertzok a hişê min aram bike da ku rûyê te yê
bêdawî nîşan bide

Pencereyên baweriyê fireh veke da ku ez bikaribim
bêhna aramiya te bikîşînim

Ey Tu yê ku di xwe de geş î, ey Qraliyeta ku nayê
wesifandin, bi çavên min ên ku bêriya Te dikin binêre, da ku
.ez ji bilî Te tiştekî din nebînim

Li pişt hemû diyarde û xuyabûnên jiyane dengê bêdeng
ê Xwedê heye, ku bi rêya kulîlkan, pirtûkên pîroz, wijdanên
me û hemû tiştên xweşik ên ku jiyane hêjayî jiyane dikin, bi
.berdewamî gazî me dike

Her hewldanek ku ji hêla lêgerîner ve ji bo gihîştina
lûtkeyên giyanî tê kirin, ji hêla Xwedê ve wekî wî tê
.hesibandin û ji bo wê baş tê xelat kirin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku hişê me bi ronahiya
rastiya xwe ronî bikî, dilê me bi evîna xwe lêxe, û giyanên
.me bi kêfxweşiya xwe û pîrbûna kerema xwe tijî bikî

Ji wê asoyê şefaf ku hiş nikare derbas bibe, Xwedê
ronahiya xwe ya herheyî dibarîne û ji hişê kozmîk îlhamên
bilind û hêzên pîroz derdikevin, û çalakiya afirîner diherike
.nav hişên vekirî û ahengdar

Dema ku tu bibînê ku giyanê te, dilê te, her çîrûskek
îlhamê, asîmanê şîn, stêrkên geş, çiya, erd, teyr û kulîlk hemî
bi têlek yekane ya rîtma kozmîk, şahiya giyanî û yekîtiya
gerdûnê ve girêdayî ne, wê hingê tu dê fêr bikî ku ew hemî
.pêl in li ser singa okyanûsa îlahî ku perav tune
Eger em Afirînerê xwe ji bîr bikin, em heq dikin ku êşê
bikşînin. Divê em fêr bikin ku Xwedê hezkiriyê me ye û ji me
.hez dike, û ev zanîn dê me ji pîrsgirêk û êşên me azad bike
Evîndarê rastîn ê Xwedê qet lêgerîna xwe ya ji bo Wî
naqedîne, her çend piştî gelek hewldanan jî nikaribe Wî
bibîne. Çawa ku pêl divê piştî ku bahoz radiweste vegere dilê
okyanûsê, lêgerînerê dilsoz jî wisa ye; ew xwediyê baweriyek
nepenî ye ku astengî dê hilweşin û ew ê bê guman zû an
dereng bi okyanûsa kozmîk re bibe yek - ew okyanûsa
.bêdawî ku ew jê hatiye û vedigere ku ew lê vedigere
Dema hiş bi berdewamî li evîndarê îlahî difikire, dil
stranên şahî û bextewariyê dibêje
Weşana giyanî derketina mirov ji rewşa ku ew niha ye
ber bi rewşa ku ew ê di pêşerojê de bibe ye
Mirov nikare xwezaya xwe ya rastîn ji yên din veşêre,
lerizînên ramanên wî/wê dê bi awayekî di tevgerên wî/wê de
.xuya bibin û di kirinên wî/wê de jî xuya bibin
Gelek kes hene ku li ser azadiyê têgihiştineke xelet
hene; ew azadiyê wekî kirina her tiştê ku mirov bixwaze bike
.dibînin, û ez vê azadiyê wekî azadiya xeyalan bi nav dikim
Ji ber ku xwezaya rastîn a azadiyê ne rast e, hin dê û
bav zarokên xwe bi bicihanîna tavilê ya daxwazên wan dixin
bin destê kevneşopîyan. Dûv re zarok mezin dibe û bawer
dike ku heya ku daxwazên wan werin bicihanîn, ew bextewar
in û armanca jiyanê bicihanîna her xwestekê ye. Lêbelê, ew
paşê kifş dikin ku ew şaş bûne, ji ber ku cîhana derve bi
tevahî ji jiyana malê cuda ye û ew fêr dibin ku bicihanîna her
xwestekê ne hêsan e! Yên din dikarin wan bidin aliyekî û wan
paşguh bikin da ku bigihîjin daxwazên xwe. Di encamê de,
zarok ji ber hewesa zêde ya ji bo bicihanîna daxwazên xwe

hişk û bêhest dibe. Ji ber vê yekê, divê dê û bav alîkariya zarokên xwe bikin ku îrade û têgihîştina xwe pêşve bibin da ku ew bikaribin di cîhanê de bijîn bêyî ku bikevin nav xefik û defikên wê.

Dayik dibêje, "Wî bi evînê fêrî wî bike" Bê guman, bi gelemperî, bi evînê re mijûlbûn baş e, lê pir şîrînî diranan xera dike, û bi heman awayî, pir xemilandin zarokan xera dike. Pileyek hişkî û biryardarî pêwîst e, lê heke zarokek ji ber şaşiyekê bi tundî were dermankirin û cezakirin, encamên wê dê giran bin. Divê di awayê muamelekirin û danûstandina bi zarokan re de hevsengiyek hebe ; divê her bav mîzaca xwe bi evîn û nermiyê nerm bike, û her dayik divê evîna xwe .bi aqil û aqilmendiyê tam bike

Divê mirov rewşeke psîkolojîk a sabît a evîn û hesreta Xwedê biparêze. Min gelek kar ceribandine, lê çi cewherê .karê min be jî, fikrên min her tim bi Xwedê re dimînin Divê em ji vê afirandinê kêfê bistînin, lê bêyî ku em destûrê bidin ku ew me kole bike. Û ezmûnê ji min re fêr .kiriye ku kêfxweşiya dîtina Xwedê bêhempa ye

Berî ku meriv dest bi karên girîng bike, divê mirov bêdeng rûne, hest û ramanên xwe aram bike, kûr bifikire û alîkariya îlahî bigere da ku rêberiya giyanî û rêwerzek baş bi .dest bixe

Bila ez fêr bikim ku kenê li ser rûyê sibehê, li ser lêvên kulîlkan, û li ser rûyên jin û mêrên esilzade kenê te ye Wêneyên bêbextî, şansê xirab, nexweşî, an jî astengiyên neçaverêkirî yên li pey hev bandorê li min nakin, ji ber ku ez dizanim hişmendiyeke dîsîplînkirî ku bi hişmendiya kozmîk ve girêdayî ye, bi awayekî neyekser ji têkçûn û aciziyan êş .nakişîne

Azadî tê wateya şiyana tevgerînê li gorî aqil, ne li gorî fermanên hewes, adet û xeyalan. Guhdana egoyê rê li ber koletiyê vedike, lê teslîmbûna li ber teşwîqên ruh rê li ber .rizgarbûnê ji qedexeyan vedike

Ji bo min ferq nake ku ez di qesreke luks de bijîm an jî di
.kulubeyek sade de, heta ku Xwedê bi min re be
Ez ê pereyên xwe yên bi awayekî rast qezenckirî ji bo
jiyaneke sade bikar bînim, dev ji jiyaana zêde berdim
Bi baweriya bi Xwedê û bi karanîna îradeyê, mirov
dikare nexweşî, têkçûn û nezanîna bi ser bixe, heya ku
lerizînên îradeyê ji lerizînên nexweşiyên laşî an psîkolojîk
bihêztir bin. Çiqas nexweşî kronîktir be, divê îradeyê xurttir û
biryardartir be, û bawerî jî kûrtir û sabîttir be, da ku encama
.xwestî bi dest bixe

Ey Xudan, îlhamê bide min ku ez baweriya xwe bi tenê
bi Te bînim, ne bi amûrên parastinê yên mirovî. Bila tirs û
fîkar hêza min a bêdawî ya rûbirûbûna her ceribandinek
jiyanê felç nekin. Bila ez ji tîrsa xuyabûna wan a rastîn bi
raman û xeyalê qezayan, karesatan û bêbextiyan xeyal
nekim. û bila ez fêr bikim, ey Xudan, ku ez şiyar bim an
razayî bim, şiyar bim an di xewnên rojê de winda bim, sax
bim an bimrim, hebûna te ya parêzvan hîn jî min dorpêç dike
.û diparêze

Aqilmend dibêjin: Fêkiyê kirinên baş ên ku ji ber evîna
Xwedê û fezîletê hatine motîvekirin, ahengek û paqijî ye.
Fêkiyê kirinên ku ji ber xwestek û xeyalên xweperest hatine
motîvekirin, êş û azar e. Fêkiyê kirinên xerab nezanî û bêaqilî
.ye

Kirinên baş bextewariyê tînin, lê kirinên dinyayî yên ji
ber hezkirina xwe dibin sedema êş û azarê. Lêbelê, kirinên
xerab ên berdewam şiyana mirov ji bo feraset û têgihîştinê ji
.holê radikin

Eger tu dixwazî di aştî û aramiyê de bijî, divê niyeta te
baş be, û divê tu ramanên dilovanî û hestên evînê belav bikî.
Eger tu jiyanekê exlaqî bijî, tu dê bi mînak û tevgerên xwe
.yên baş alîkariya yên din bikî

Gava ku ez hest bi dilgiranî û tevliheviya derûnî bikim,
ez ê vekişim bédengiyê û fikirînê heta ku ez aramiya xwe bi

dest bixim, û ez ê her roj bi fikirîna li ser Xwedê û xwestina
.alîkarî û rêberiya Wî dest pê bikim

Biryar bide ku rê nedî giyayên nefretê yên nefesgir
mezin bibin û bikevin nav baxçeyê jiyana te, baxçeyekî ku tijî
erdemên giyanekî esilzade ye. Û her ku tu van
taybetmendiyan bîhnxweş û mîna gulê zêdetir pêş bixî,
Xwedê dê sirra herî mezin a hebûnê ya di hundirê te de ji te
.re eşkere bike

Armanca jiyane gihîştina aşî, razîbûn, nemirî, ewlehî û
zanîna rastiye ye, û di dilê van xwestekên ku di hundurê me
de derdikevin de cewhera îlahî ya kûr a di hundurê me de
.heye

Bila ez azadiya xwe di Te de bibînim, ey Xudan, û fêr
bikim ku mala min a rastîn hebûna Te ya tevahî ye û ez
.beşek yekgirtî ya hişmendiya Te ya kozmîk im
Ey deryayeke fireh û îlahî, bila çemên xwestekên min,
ku di nav çolên asteng û astengan re diherikin, di dawiyê de
.di kûrahiyan te yê mezin de tevlihev bibin
Tenê di keleha îlahî de em parastin û ewlehiyê dibînin, û
ji nêzîkbûna Xwedê û destdana hebûna Wî ewletir
.penagehek ewletir tune

Ji ber ku mirov ji hêla adetên ku meyl, meyl, karakter û
daxwazên wan şêkil didin ve tene rêvebirin, heke ew adet
xirab bin, karakter zirardar dibe û kiryar jî xerab dibin. Ji ber
vê yekê, tê pêşniyar kirin ku meriv adetên baş pêşîniyê bide,
ji ber ku ew dûv re kiryar û ramanên me ber bi armancên
.hêja ve dibin û tenduristî û bextewariyê tînin me
Li her deverê ku giyanên xemgîn û êşdar hene, ez
teselîya xwe di xizmetkirin û teselîkirina wan de dibînim. Ez ê
hemû hewla xwe bidim ku kêfxweşiyê bînim yê din û ez ê bi
.hestên wan re hevxiyê bikim mîna ku ew ên min bin
Qabiliyetên derûnî di mirovan de hene, lê ew di piraniya
mirovan de pêş neketine, û pêşneketina van qabiliyetan dibe
sedema encamên cidî. Mîna laş, hiş jî ji bo tenduristî û
.zindîtiyê hewceyê xwarin û werzîşa guncaw e

Elmas ronahî distîne û vedigerîne, û her weha giyanên
paqij û zelal ên ku Xwedê nas dikin û bi hebûna Wî dibiriqin
.jî

Ya Xudan, tu dewlemendiya rastîn a jiyanê yî, û bi dîtina
.te pêşî ez ê her tiştê ku ez hewce dikim di te de bibînim
Mirov bi gelemperî ji bo parastina tenduristiya xwe tenê
li ser xwarin, hewa û tîrêjên rojê disekin, lê dibe ku demek
were ku tenduristî xirab bibe tevî pîrbûna van çavkaniyên
jiyanê yên derveyî. Hingê hewcedariya ji nû ve dagirtina
.rezervên enerjîyê yên laş ji hundir derdikeve holê
Eger qeyika hişê min nêzîkî kevirên xwestekên çavbirçî
yên ku xetere û rîskan dihevin, ji aliyê bahozen dijwar ên
nezanîne ve tên ajotin, bibe, ey Xwedayê min, çiraya min û
her tim rêberiya min bike ber bi peravên rastdarî û qenciya
.Xwe ve

Raman mîna agir e ku divê hêza wî ya komkirî were
bikar anîn da ku astengiyên ku rê li ber serkeftinê digirin
bişewitîne

Xwedê bi evîna îlahî ya domdar dikare were dîtin Dema
ku em ji Xwedê bêtir ji diyariyên Wî hez bikin, Ew ê were ba
me. Wî îradeya azad û hêza hîlbijartinê daye me da ku em di
navbera diyariyên demkî û bêwate yên cîhanê û diyariya
nêzîkbûna Wî û kêfxweşiya hebûna Wî ya pîroz de cûdahiyê
.bikin

Ji me re bîr hatiye dayîn da ku em bikaribin tiştên baş bi
bîr bînin heta ku em di dawiyê de qenciya herî mezin bi bîr
.bînin: Xwedê

Bayê evîna Te di nav min re diherike, ey Xudan! Û pelên
jiyana min bi hatina Te bi kêfxweşî direqisin. Xemila wan a
xweş di hewayê de diherike, westiyayî vedixwîne ku di siya
.aramiya min a giyanî de bêhna xwe vedin

Zehmetiyên jiyanê ne ji bo zîrarê ne; berevajî vê,
pirsgirêk û nexweşî dersan didin me. Ezmûnên me yên bi êş
ne ji bo tunekirina me ne, lê ji bo paqijkirina me û lezandina
vegera me bo çavkaniya me ya paqij - Xwedê - ku bi her

awayî dixebite da ku alîkariya me bike û me vegerîne mala
.me ya bihuştê

Bêdawî mala me ya rastîn e, û rêwîtiya me ya vê
dinyayê û di van laşên fîzîkî de mîna rêwîtiyek vîzeyê ya
.demkurt e

Xudan, ez dizanim ku pesn min bilind nake, rexne jî min
kêm nake. Ez li ber wijdanê xwe û li ber te wisa me, ez ê di
vê rêyê de bidomînim, çêtirîn xwe bikim ku xizmeta her kesî
bikim û hewl bidim ku kerema Te bi dest bixim - ev
.bexteweriya min e

Tu afirîdek bêhempa yî û cewhera te ecêb e, ji ber vê
.yekê xweya xwe ya rastîn nas bike
Bi berbanga hatina te re, kulîlkên bêrîkirina min dê bibin
kulîlkên bîhnexweş û geş

Ya Xudan, hatina wê rojê bilezîne ku ez ê ji wan kulîlkên
.şilî gerdaniyek çêbikim û deynim ser ber deriyê Te yê pîroz
Li şûna ku ew bi berdewamî hewl bide ku tenê xwe razî
bike, divê ew hewl bide ku ji bo yên din jî bextewariyê bîne.

Dema ku ew hewl dide ku piştgiriya giyanî, rewşenbîrî an
madî bide yên din, ew ê bibîne ku hewcedariyên wî bi xwe
.têne bicîhanîn û kasa jiyana wî ji kêfxweşiyê tijî dibe

Ew kesên ku li ser erdê serkeftinek geş li ser tariyê bi
dest bixin, dê ronahiya rûmetê wekî para xwe hebe û dê ji
.aramiya hundurîn û bextewariyê kêfê bistînin

Ey Xudan, tovên bereketên xwe bi berdewamî di axa
dilê min de, ku bi dua hatiye çandin, birijîne, da ku ew bibin
darên siya ku şaxên wan fêkiyên herî xweş û şîrîn ên
.xwenasîne didin

Em gelek caran di êşê de dimînin bêyî ku hewl bidin ku
biguherînin, û ji ber vê yekê em aramî û razîbûna mayînde
nabînin. Ger me berdewam bikira û hewl bidaya, bê guman
em dikarin li ser hemû zehmetiyan bi ser bikevin. Divê em
hewl bidin ku ji bêbextiyê ber bi bextewariyê û ji bêhêvîtiyê
.ber bi wêrekî ve biçin

Ey Evîna Îlahî, evîna min bi evîna xwe re bike yek, jiyana
min bi şahiya xwe, hişê min bi hişmendiya xwe ya kozmîk re
bike yek, û tîbûna min ji kaniya şahiya xwe ya herheyî
.bişkîne

Dilê lêgerînerê dilsoz her tim diqîre: "Ey Xwedayê min û
Evîndar ê min, ez naxwazim di nav aloziya vê dinyaya xeyalî
de bimînîm, û tiştê ku ez dixwazim evîna Te di dilê mirovan
de şiyar bikim. Dilê min, canê min, laşê min, hişê min û her
tiştê ku ez xwediye wê me, ye Te ye, ey Rebbê min." Ew
.lêgerîner digihîje Xwedê û Wî nas dike
Ya Xudan, têgihîştineke nû û rast a biratiyê bide me.

Werin em dev ji şeran berdin û birînên miletan bi melhema
evînê û rehetiya mayînde ya têgihîştina diloanê derman
.bikin

Bereketê bide me da ku em ji bandora çavbirçîtiyê,
serdestiya xapandinê û kontrola xeyalan azad bibin, û
alîkariya me bike ku em cîhanek nû ava bikin ku tê de
nexweşî, nezanî û birçîbûn ji xewnên rabirdûyek tarî û tarî ne
.tişteke din bin

Werin em hemû pirsgirêkan ne bi mantiqa daristanê, lê
bi têgihîştin, rastî û baweriya bêdawî bi Te û edaleta Te ya
.îlahî çareser bikin

Jiyanê em demekê li vir anîne cem hev, piştî wê em ê bi
rêyên cuda biçin. Lê eger evîna Xwedê di hundirê me de
bimîne, ne girîng e ku em herin ku derê, ji ber ku em çiqas
dûr bikevin jî, em ê di nav çembera evîna îlahî de bimînin û
.em ê tu carî bi rastî ji hev neqetin

Ya Xudan, min bike bazekî pêşkeftina giyanî ku li ser
.kolanên tenghizî û tundrewiyê bilind difire

Gazî min bike bo asoyên bilindtir û bilindtir, li pişt
lerzînên giran ên erdê û ewrên ku tîrêjên rojê asteng dikin
Bila ez baskên hevsengiyê hilgirim da ku rast bijîm, û
bila ez ber bi wan asîmanên bilind ên li ser hemû bahoz û
tofanan ve bifirim, li wir asoyên fireh û têgihîştinên bilind
.hene

Aştî wê demê tê ku em dilên xwe ji bo evîn û dilovaniyê vedikin. Kesên ku dilê wan ji evîn û qencyê re vekirî ye û di kirinên baş de çalak in, aştîyê tecrûbe dikin ji ber ku ew di hundirê wan de dimîne. Aştî perestgeha bihuştê û bingeha .jiyaneke bextewar e

Divê em her tim li ser bedewiya xwedayî ya li pişt kulîlkan, ronahiya kozmîk a li pişt rojê, û jiyanê mezin a ku di .çavê her kesî de dibiriqê bifikirin

Dema ku mirovek bi rastî jî dilovan be û rêzê nîşanî yê din bide, û bi heman awayî pesnê bide, ew ê her gav bi .teqdîr û rêzdarî were pêşwazîkirin

Ez ê evîna xwe belav bikim bo yê din, da ku ez bikaribim deriyekî ji bo evîna Xwedê vekim da ku ew were ba .min û di dilê min de bijî

Ya Xudan, bila ez ji bo wan kesên ku di kûrahiya xemgîniyê de dixeniqin bibim çira. Alîkariya min bike ku ez ji bo yê din bi spasdarî ji bo kêfxweşiya giyanî ya ku te daye .min, kêfxweşiyê bînim

Ez ê nefretê di agirê evîna xwe de bihelînim, û ez ê yê din bibaxşînim û evînê bidim hemû dilên tî

Evîna rastîn ew e ku ji rehetiya evîndar kêfxweş dibe Bila ronahiya te li ser me bibiriqê, ya Xudan, û bila evîna te dilên me her û her tijî bike

Xwedîbûna giyanê însiyatîfê tê wateya xwedîbûna hêza xeyala afirîner ku dihêle mirov tiştekî ku berê kesî nekiriye îcad bike. Her mirov bi vê diyariya ku Xwedê daye wî/wê ji .dayik dibe

Evîna herî mezin evîna îlahî ye, ku jiyanê ji gotinan wêdetir xweşik dike. Dema ku hûn hîs dikin ku Xwedê bi we re ye, li her deverê ku hûn lê bin tê ba we û rêberiya gavên .we dike, evîna îlahî dest pê kiriye

Hêza rastiyê li dijî bayê diçe

Ya Xudan, dema ku ez bi zehmetiyên demkî re rû bi rû dimînim, bila ez nîmetên te yê zêde yê li ser min ên berê bi bîr bînim, dizanim ku alîkariya te qet ji min naçe û lîstîna

te her gav bi min re ye. Ez ji bo her nîmetek ku ji destê te yê
.comerd tê ji min re spasiya xwe ya dilpak pêşkêşî te dikim
Dilopên evînê di giyanên baş de dibiriqin, û Xwedê tenê
di deryaya evînê de tê dîtin

Têgihîştin çira ye ku rêya mirovan ronî dike û wan bi ser
dixe

Di biharê de, Xwedê xwezayê bi gul û kulîlkên herî
.xweşik, bi cil û bergên xweşik û rengên geş dixemilîne
Aştî yekem mizgînavan e ku nêzîkbûna Hebûna Îlahî
radigihîne. Piştî, aştî vediguhere roniyên geştir ji şahîya
.bêdawî

Dema ez kûr diçim nav deryaya meditasyonê, ez di
hundirê xwe de lerizînek pîroz hîs dikim û dengêkî fîsiltî
."dibihîzim ku dibêje, "Ez nêzîk im

Divê mirov berê xwe bide hundir, cihê ku giyan xwe
îfade dike. Ji kûrahiya giyan hemû ezmûnên jiyana hundirîn
.derdikevin

Dema ku giyan xwe bi hişmendiya îlahî fêm dike, ew
kêfxweşiyek mezin û berfirehbûnê di nav qada bêdawî de hîs
.dike

Eger tu hemû rê û çavkaniyên derveyî yên berdest, ji bilî
şiyânên xwe yên xwezayî, bikar bînî da ku tu hemû
astengiyên ku dikarin li pêşiya te bin derbas bikî, tu dê hêzên
ku Xwedê daye te pêş bixî: ew hêzên bêdawî yên ku ji
.kûrahiyên herî kûr ên hebûna te derdikevin

Evîn di rêya zêrîn a ku ber bi Xwedê ve diçe de dimeşe

Ez ê tîrêjên xwestek û niyetên baş li her derê ku tariya

şaşfêmkirinê ketiye hundir belav bikim

Dema ku zehmetî êrîşî te dikin, lê tu dev ji hewildan û

hewildanê bernadî, tevî hemû astengî û astengiyan, wê demê

Xwedê dê bersiva te bide û hewildanên te bi serkeftinê

.tacîdar bike

Ey Xudan, ez ê kulîlka hesretê ji baxçeyê dilê xwe

biçînim û wek pêşkêşiyek evînê li ser ber deriyê te yê pîroz

.deynim

Ji ber ku raman û gotinên me tovên ku dê berhema
pêşerojê ji me re bînin in, ez ê îro dest pê bikim ku
.hişmendiya xwe bi ramanên baş û erênî tijî bikim
Ez di balafirê hişmendiya xwe de ber bi jor û jêr, bakur û
rast, hundir û derve û li her derê difirim û hildikişim da ku
bibînim ku li her goşeyekî fezayê ez li ber Xwedê bûm û hîn jî
.li ber Xwedê me
Her kêliyê bi hişmendiya têkiliya xwe bi Mutleqa Bêdawî
re bijî. Hişmendiya te bêdawî nîne, û her tişt mîna stêrkên li
.ezmanê hebûna te diçirsin û dibiriqin
Vegetandin, an negirêdayîbûn, rêya aqilmend e ku
lêgerîner dimeşe, bi dilxwazî ji tiştên piçûk radibe ji bo xatirê
yên mezintir. Ew xwe bi kêfên hestiyarî yên demkî ve girê
nade da ku li dû kêfxweşiyek hundurîn a nûvekirî biçe.
Vegetandin bi serê xwe ne armanc e, lê ew rê li ber
.derketina holê ya fezîlet û hêzên giyanî yên giyan vedike
Serketîyê giyanî bi gavên wêrek li ser rêyên jiyanê
pêşve diçe
Divê mirov ji jiyanê xwe ya niha sûd werbigire,
pencereyên dilê xwe veke û şîyanên razayî yên giyanê xwe
şîyar û vejîne
Li pişt maskên guhertin û veguherînê hebûna xwedayî
heye û her kesê ku bikaribe neynika hişê xwe aram bike û
nehêle ew biheje, dê di wê neynika zelal de rûyê evîndarê
.kozmîk bibîne
Evîn ji mirinê û ji wêraniya demê bihêztir e
Xwe-analîz mifteya serkeftinê ye, û hizirkirin neynikek e
ku em bi riya wê quncikên hundurîn dibînin ku wê demê ji
çavên me veşartî bimînin. Divê em kêmasiyên xwe teşhîs
bikin, meylên erênî û neyînî ji hev cuda bikin, û astengiyên li
.pêşîya pêşketin û serkeftinê destnîşan bikin
Tu çiqas ecêb î, ey dostaniya te! Tu yê ku ji avên
xemxuriya dilsoz û dostane av dikişîni, û pelên te bi şilbûna
hundurîn û derve ya ku ji kûrahiya dilên dilsoz û dilsoz
.derdikeve şil dibin

Carekê min mêşhingivekî biçûk dît ku hewl dida hilkişe
ser girekî qûmê, û min ji xwe re got: divê mêşhingiv difikire
ku ew hilkişe Hîmalaya! Girêka qûmê dibe ku ji mêşhingiv re
pir mezin xuya bike, lê ji çavên min re ne wisa ye. Bi heman
awayî, dibe ku bi mîlyonan salên me yên rojê di hişê Xwedê
.de ji deqeyekê kêmtir bin

Divê em xwe perwerde bikin ku li ser tiştên mezin ên

wekî bêdawî û bêdawî bifikirin

Ez di cîhana bêdawîyê de geriyam û şahidiya mijê geş di
welatê ronahiyê de kirim, û di wê geşbûna zindî de min
wateyên razên ku li ser rûpelên demê hatine nivîsandin
.xwendin

Dema hûn radizin, hûn raman û hestên xwe bi awayekî
pasîf bêdeng dikin. Lê gava hûn bi hişmendî raman û hestan
bi rêya meditasyonê bêdeng dikin, yekem tiştê ku hûn pê re
rû bi rû dimînin rewşek aştiyê ye, û masûlkeyên rûyê we bi
xwezayî kenek çêdikin ku aştiya hundurîn nîşan dide. Lê divê
hûn ji vê rewşa aştiyê wêdetir binêrin da ku paqijiya giyanê
xwe fam bikin - paqijiyek ku ji hêla teşwîqên hestî an
reaksiyonên otomatîkî yên li hember ramanên bi hestan ve
girêdayî ne nehatiye qirêj kirin. Rewşa ku hûn wê hingê pê re
.rû bi rû dimînin, bextewariyek domdar û her gav nû dibe ye
Eger tu taseke avê di bin ronahiya heyvê de deynî û dû
re tevbidî, tu dê wêneyekî xirabkirî yê heyvê biafirînî. Dema
ku av di tasê de rûdine, şewqa wê zelal dibe. Demên ku ava
di tasê de bêdeng e û rûyê heyvê bi zelaliyeke bêkêmasî
nîşan dide, dikare bi rewşeke aramiya hizirkirinê û rewşeke
bêdengiya kûr re were berhev kirin. Di aramiya hizirkirinê
de, hemû pêlên hest û ramanan ji hiş diherikin. Û di vê rewşa
aramiya kûrtir de, kesê hizirker, di wê aramiyê de, heyva tijî
.ya hebûna îlahî dibîne ku di gola giyan de tê xuyang kirin
Çar rewş hene ku mirovê asayî pê dizane: bextewarî
dema ku xwestekê pêk tê, bêbextî dema ku ew nayê
înkarkirin, bêzarî dema ku ne kêfxweş e û ne jî depresyon e,

û aramî dema ku van hest an rewşên psîkolojîk ên kêf, êş û
.bêzariyê derbas dike

Aştî rewşek pir xwestî ye, ku ji nebûna hem xemgînî û
hem jî kêfê, û nebûna bêzariyê derdikeve holê. Ev rewş bi
berdewamî li ser rûyê giyan diguherin û diherikin. Piştî
siwarbûna pêlên aloz ên êş û kêfê, tevî ketina dubare nav
kûrahiya westandinê, kêfxweşî di şemitîna li ser deryaya
aram a aştîyê de heye. Lê ji aştîyê mezintir ekstaza giyanî ye
- bextewariya giyan - bextewariya dawîn. Ew kêfxweşiyek
domdar e ku qet naçe lê heta hetayê bi giyan re dimîne. Ev
kêfxweşiya bilind tenê bi hişmendiya hebûna xwedayî dikare
.were bidestxistin

Kenek rastîn kenek bextewariya giyanî ye ku ji hizirkirin
.û fikirîna li ser Xwedê û hestkirina hebûna Wî tê bidestxistin
Kenê min ji kêfxweşiyê kûr a di hundirê min de
derdikeve - kêfxweşiyê ku ji bo her kesî gihîştî ye. Ew mîna
bîhna ku ji dilê guleke şîn derdikeve ye. Ev kêfxweşiya mezin
yên din vedixwîne ku xwe di nav avên pêroz ên bextewariyê
.de binav bikin

Di ronahiya lêborîna pêroz de, tariya nefretê ya ku bi
salan kom bûye wînda dibe
Xwedê zû her hewcedariya perestvanên xwe pêk tîne ji
ber ku wan xwe ji niyetên xweperest ên ku hewldanan têk
.dibin û hêviyan bêqîmet dikin, azad kirine

Ewê ku Xwedê diparêze, tiştek nikare wî xera bike
Em di vê dinyayê de ne bi tenê ne, ji ber ku Xwedê bi
me re ye, û têkiliyên domdar, nêzîk û dostaniyê hene ku em
.ji wan piştgirî û kêfxweşiyê distînin
Ey stêrka rêberiyê ya geş li ezmanên şehrezayiyê,
çirûska te ya geş min vedixwîne ku ez asoyên te yên pêroz
bikolm, û çûkê min ê bêrîkirî bi lezeke mezin direve, di
atmosfera tarî û qerebalix de qul dike, bi hesreta te ve tê
.ajotin û di şewqa te ya herî pêroz de xwe vedişêre
Kesayetiya mirov dest bi pêşxistin û geşbûnê dike dema
ku mirov bikaribe - bi rêya hestên hundirîn û întuîtîv - hîs

bike ku ne laşê fîzîkî yê hişk lê herikîna giyanî ya herheyî di
.hundirê laş de ye

Dema ku dilê şagirt bi evîna Xwedê tijî bibe, rûyê wî dê
bi kenek aştî û şehrezaiyî bibiriqe, û tebeqeyên nezanîne
yên ku giyanê wî dorpêç dikin dê bi tevahî hilweşin û winda
.bibin

Dema ku hûn li kulîlkek an darekê dinêrin, hûn dizanin
ku ev şiklên jiyanê yê bedew bi serê xwe çênebûne. Xwedê
ew e ku wan şikil daye û bîhn û bedewiyeke bêhempa daye
.wan

Her tim erkên xwe, çi yê biçûk çi yê mezin, bi
baldarîyeke kûr pêk bînin, ji bîr nekin ku Xwedê rêberiya
gavên we dike û hewlên we ji bo bidestxistina armancên we
.yên bilind xurt dike

Dema ku mirov bi cewhera xwe ya giyanî ve girêdide,
serdemên ji bîrkirî û yê berê û hêzên nemir ên giyan
vedigerin hişmendiya wî/wê. Di meditasyonê de, mirov bi bîr
.tîne ku ew giyanek nemir e, ne laşek nemir e
Li her derê em mirovên baş û xerab dibînin, ku bi awayê
xwe li bextewariyê digerin. Kes naxwaze zirarê bide xwe. Ji
ber vê yekê çima hin kes bi awayên ku bê guman dibin
sedema êş û xemgîniyê tevdigerin? Ji ber ku ew kiryar ji
.nezanî û xapandinê çêdibin

Em ji te dixwazin, ey Xudan, ku tu bi ronahiya
şehrezaiya xwe li ser me ronî bikî û tariya nezanî û
.xapandinê ji me dûr bikî

Mirovê hişyar divê ji tirsê bêtir baldar be, û divê di
hundirê xwe de hestek wêrekiyê bêyî bêhişmendî û
bêberdewamî pêş bixe da ku xwe nexe ber rewşên ku dikarin
.tirs û fikaran çêbikin

Aqil ne girêdayî derzîkirina agahiyên ji derve ye, lê belê
girêdayî hêza qebûlkirina navxweyî ye, ku mîqdara zanîna
rastîn a ku dikare were bidestxistin û leza ku ew zanîn dikare
.were bidestxistin diyar dike

Ev dinya tenê sehneyek e ku em rolên xwe di bin
rêberiya Rêberê Îlahî de pêk tînin. Divê em bêyî ku xwezaya
rolên ku ji me re hatine spartin çi be, baş performans bikin,
her gav ji bîr mekin ku xwezaya me ya bingehîn bextewariya
.bêdawî ye

Zanatirîn zana ew e ku dixwaze Xwedê nas bike, û
serketîtirîn zana ew e ku Xwedê dîtiye
Ey Ezîzê Xwedayî, bila tu di jiyana me de cihê yekem
bigirî, bila evîna te ya şîfayê dilên me tijî bike, û bila
.ronahiya te ya pîroz tariya xeman ji giyanên me belav bike
Azadî tê wateya li gorî wijdanê tevgerîn, ne li gorî
fermanên adet û xwestekê. Guhdarîkirina ego û kêfên wê
astengiyan diafirîne, lê guhdana şîretên aqilmendiyê ji wan
.astengiyan rizgariyê dide

Aramiya hişê bi pêşxistina hişmendî û bi mebest a
taybetmendiyên baş dikare were dîtin, ku dema ku bi tevahî
mezin bibin, nikarin ji xwediye wan werin standin heya ku ew
.biryar nede ku bi îradeya xwe dev ji wan berde
Piraniya mirovan bi rêbazên şaş li bextewariyê digerin.

Hin kes bawer dikin ku ew dikarin bi pejirandina tevgerên
xelet û kiryarên nexweş ên ku sozên geş ên bextewariya
zêde û mayînde pêşkêş dikin, bextewariya xwe du qat bikin,
û ew bi van sozên derewîn têne xapandin, ji ber ku tama
bextewariya rastîn nikare di dojeha xeyalên derewîn û
.kiryarên xelet de were tam kirin

Her deqe bêdawî ye ji ber ku bêdawî dikare di nav wê
deqeyê de were jiyîn. Roj, deqe û saet pencere ne ku em
dikarin ji wan bêdawîyê bibînin. Jiyan kurt e, lê di heman
demê de bêdawî û bêdawî ye. Ruh nemir e, û di vê beşa kurt
a jiyana mirovan de, divê em ji her potansiyel û derfeta
.berdest herî zêde sûd werbigirin

Peyvên ruhanî mîna tovan in ku ji bo şîn bibin, mezin
.bibin, kulîlk vebin û fêkî bidin hewceyê axa berhemdar in
Geşepêdana giyanî hewceyî nîrxandina xwe, ji nû ve
rêzkirina pêşîniyên jiyanê, destnîşankirin û jîholêrakirina

adetên zirardar, û şopandina rêgez û qanûnên tenduristiyê li gorî têgihîştina giyanî ya pêşkeftî û hêza derûnî ya zêde dibe .ye

Dema ku şagirt kêfa îlahî tam bike, ew ê bibîne ku Xwedê ji her tiştî bêtir ji bo wî rast bûye, û ew ê fêm bike ku destdana hebûna îlahî bextewariyek e ku tu kêfa hestî nikare .wekhev be

Xwedê dixebite ku hişmendiya giyanî ya mirovan şiyar bike û îradeya wan bi riya bedewiya fezîletê, mezinbûna tehemûlê, heybeta şehrezayiyê û şahîya bextewariya giyanî .ber bi rêya rast ve bibe rêber

Ez ê yên din xerîb nehesibînim ji ber ku ez hîs dikim ku her kes bira an xwişka min e. Ez ê jiyana xwe serkeftî û têrker bikim da ku ez bikaribim alîkariya yên din bikim ku biserkevin û bigihîjin armanca xwe. Ez ê bi yên din re hevxiyê bikim û dilovaniya xwe nîşanî wan bidim, wekî ku ez xwe nîşan didim. Ez ê ji Xwedê hez bikim mîna ku pêxember û pîrozan jê hez kirine, û ez ê xweperestiyê .bavêjim nav kaniya evîna xwe ya ji bo yên din

Li pişt vê jiyana demkî û erdî, ku bi mirinê ve girêdayî ye, jiyanê herheyî û neguherbar heye. Laş ji hêmanên kîmyewî pêk tê ku dirizin û dimirin, lê li pişt vê hebûna demkî jiyanê herheyî û ezmanî di hebûna Xwedê de heye. Ji ber vê yekê, divê em hemû bala xwe nedin vê laşê nemayînde, û yên ku wê dixwazin divê ceribandîna wê tehemûl bikin û .bibin serwerên wê

Îro ez ê hewl bidim ku alîkariya kesên hewcedar bikim û .çî ji destê min tê bidim birçîyan

Ez di bin parastina Xwedê de ewle û bi silamet im û li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal, ez yek ji ronahiya qencyê me ku rêberiya keştîyên giyanan dike ku ji hêla pêlên .xemgîniyê ve di deryayêke tevlihevî û fikaran de têne avêtin Îro ez Xwedê di lerizîna aştiyê de hîs dikim ku di hundirê min de dilerize û tîlên dilê min dihejîne

Ez ê her tiştî bikim da ku yên din bextewar bikim, mîna
ku ez hewl didim xwe bextewar bikim, û bi bextewariya xwe
ya giyanî ez ê xizmeta her kesî di mala evîna îlahî de bikim û
ez ê ji bilî xwe ji tiştê netirsim ger ez hewl bidim wijdanê
.xwe bixapînim

Ji baxçeyên ruh

Niyeta te ew e ku herî derekê, û tu lez dikî ku zû bigihîjî
wir. Dema ku tu digihîjî, tu dibînî ku ji ber bêsebrî, fikar û
belkî jî aloziya ku tu hîs dikî, tu ji wir kêfê nagirî. Di şûna wê
de, hewl bide ku aramtir, aramtir û hevsengtir bî. Ger
ramanên te ber bi fikar û aciziyê ve diçin, wan bi zorê
.tepeser bike heta ku ew dîsa aram bibin

Heyecanî bandorek neyînî li ser hevsengiya sîstema
dema dîke ji ber ku ew mîqdarek mezin enerjîyê dişîne hin
beşên laş û yên din ji para wan a xwezayî bêpar dike. Ev
nehevsengiya di belavkirina enerjîyê de sedema fikaran e.
Laşek aram û rihet demaran aram dike û rehetiya psîkolojîk
.pêş dixe

Bi lihevhatina bi Xwedê re, dîtina hundirîn hêdî hêdî dest
pê dike ku meriv baweriyek bêkêmasî hebe ku Xwedê dê
bersiva her duayek ji dil bide. Her kesê ku ji bo ronakbûnê
.berê xwe dide Wî, dîtina wî vedibe û hiş û dilê wî ronî dibe

Dema ku têgihîştin vedibe, ew wekî hestek ku ji dil
derdikeve xuya dike, hestek zelaî û rastbûnek kûr. Bi saya
vê hestê, lêgerîner baweriyek bêdawî û rêberiyek saxlem bi
dest dixe da ku rêya rast bişopîne, û hêdî hêdî digihîje wê
.hestê ku vê hestê nas dike û pê bawer dike

Ev nayê wê wateyê ku meriv bi tevahî dev ji fikirînê
berde; fikirîna aram û bêalî jî rê li ber têgihîştinê vedike.
Ramanîna hestyarî, ku ji ber xweperestî û girîngiya xwe ve tê
.ajotin, rê li ber şaşfêmkirin û encamên xelet vedike
Gumanên wêranker û baweriyên derewîn bi dil û can red
bikin, û dil û canê xwe ber bi qada bawerî û bawerîya
bêkêmahî bi Xwedê ve bizivirînin. Di bêdengiya hizirkirinê

de, hişmendiya we dê bikaribe li ser rastî û têgihîştina rast
bisekine. Di vê ezmûnê de, bawerî geş dibe û vedibe, û bi
rêya têgihîştinê, hûn ê tiştên ku çav nedîtiye, guh nebihîstiye
.û hişê mirovan nefikiriye biceribînin

Her bêhnek ji hesret û lavakirina min derî û pencereyan
di giyanê min de vedike ku ez bi wan re ber bi bextewariya
Xwedê ve diçim

Çawa ku roj li ser rêyên herî qerebalix dibiriqe, ez ê
tîrêjên evîna îlahî li hemû cihên qerebalix ên çalakiyên xwe
.yên rojane bibînim

Xwedayê min, min pîroz bike, da ku ez bikaribim giyanê
xwe bi sibehê re şiyar bikim û wê bînim ber deriyê te yê
.pîroz

Ya Xudan, ruhekî comerd bide min da ku ez tiştên ku
min hene bi yên din re parve bikim, û alîkariya min bike ku
ez di gola bêdeng a hişê xwe de şewqa heyva giyanê xwe
.bibînim ku bi ronahiya hebûna Te dibiriqe

Îro ez ê xwe bavêjim nav deryaya hizirkirin û ramanê li
ser Xwedê heta ku ez gewriyên şehrezayî û şahiya îlahî
.bibînim

Ez ê ji te hez bikim, Xudan, ji her tiştî bêtir, ji ber ku bêyî
.te ez nikarim ji tu mirovî an tişteki din hez bikim

Di kûrahiya çiyayan û ezmanên bêdeng de, û di
kûrahiya giyanê xwe de û di şikefta bêdengiyê de, ez hebûna
Xwedê hîs dikim û kêfxweşiya Wî ya domdar hîs dikim, û ez ji
kaniyên Wî yên paqij vedixwim ku qet ranawestin û heta
.hetayê zuwa nabin

Ez ji te hez dikim û te dihebînim, ey Xudan, ku evîna te
.di her dilê diloan û evîndar de serdest e

Kesekî ji mamoste Paramahansa xwest ku rêyekê nîşanî
wî bide ji bo pêşxistina kesayetiyek balkêş û mîzahî, û wî got:

Divê hûn dema ku hûn bi yên din re têkilî datînin, ji hêla
derûnî ve amade bin, ji ber ku bêhişbûn ji her tiştî bêtir zirarê
dide karakterê mirov. Bê guman, ez behsa bêhişbûna

mirovên mezin nakim, ku ramanên wan bi gelemperî di
.mijarên kûr de têne vegirtin
Her tim hişyar û haydar be, û tu dê bibî mîknatîsek
balkêş

Kes hez nake ku bê paşguhkirin. Em hemû dixwazin ku
hestên me werin berçavgirtin û li ber çavan bên girtin, û bi
heman awayî, divê em hestên yê din jî li ber çavan bigirin û
li ber çavan bigirin da ku em lihevhatin û têgihîştinê bi dest
bixin. Ji bo vê yekê, divê hûn ji her kesê li dora xwe re hişyar,
.têgihîştî û baldar bin
Mirîyan desthilat nînin ku yê din heqaret bikin, lê yê ku
bala xwe nade wan, dikare
Dema ku hûn di nav hevalên kesên din de ne, bi baldarî,
enerjîk û bi eleqedarî bi wan re têkilî daynin, lê ji axaftina li
.ser xwe dûr bisekinin

Her kes dixwaze li ser xwe biaxive, lê ev rêbazek qels e.

Bila yê din li ser xwe biaxivin ger bixwazin; guh bidin
gotinên wan. Bila li ser pirsgirêk, destkeftiyên xwe û
bandorên xwe biaxivin, lê bila magnetîzma we ji bo we
biaxive. Ronahiya çirayê bi zelaî ji bo xwe diaxive; bila
.lerizînên we yê bêdeng bi heman zelaliyê ji bo we biaxive
Xwedê di dîtiniyekê de nîşanî min da ku ew kesên ku di
şer de dimirin xewneke tirsna a mirinê dibînin, lê gava yê
baş ji laş radibin, ew mîna kabûsek tirsna şiyar dibin û
.kêfxweş dibin ku ji wê rizgar bûne

Hemû ezmûnên jiyana me beşek ji xewna kozmîk in.

Mirovahiyê kabûsa şer afirand, lê piştî ku qurbanîyên vê
kabûsê ji laşên xwe derdikevin, ew fêrî dikin ku ew xewnek
tirsna bû ku ew jê şiyar bûne, û ew fêrî dikin ku ew
.nemirine. Ev rastiyeke metafizîkî ya kûr e

Eger mirov bizanibûya ku ew xewn dibîne, ew ê ji
ezmûnên xewnên acizker êş nekişanda. Lê eger ew di nav
xewnê de xwe fêrî bikin û kesek derbeyek kujer lê bide, ew
mirina di xewnê de wekî ceribandinek rastîn û tirsna xuya
.dike heya ku ew şiyar bibin û fêrî bikin ku ew ne rast bû

Ev yek ji bo rewşa piştî mirinê jî derbas dibe. Gava ku
em ji laşên xwe derdikevin, em fêr dikin ku hişmendiya me
nemiriye, lê belê em ji laş û astengî û sînoren wê yên maddî
.azad bûne, û di wê rizgariyê de azadiyek mezin heye

Divê em qet mirinê nexwazin, lê belê divê em
hişmendiya xwe bi hevahengî bi Xwedê re û bi hizirkirina li
ser Wî amade bikin, da ku gava mirin di wextê xwe de were,
.em karibin lê tenê wek xewnekê binêrin

Ez dikarim xwezaya xewnî ya jîyan û mirinê bibînim her
dem ku ez bixwazim Ji ber vê yekê, ez pir girîngiyê nadim vê
laşê

Di bingeha sîstema demarî de fîzyolojiyê giyanî heye
ku bi awayekî bêhempa rê dide mirovan ku bigihîjin qonaxên
.herî bilind ên pêşketina hişmendiye

Mejiyê mirov, ji mejiyê piraniya ajalan mezintir e ji bilî
balîna û fîlan, tevlihevtir e û xwedî kapasîteyek mezintir ji bo
ramanê ye. Ev yek mejiyê mirov dike amûrek guncaw ji bo
mirovana, ku xwedî hişmendiye pêşkeftî ji afirîdên din in.
Pêçandinên tevlihev û tevlihev ên mejiyê mirovan dihêle ku
kûr û kûr bifikirin. Ji ber vê yekê, tenê mirovahî dikare
bigihîje astên pêşketî yên têgihîştinê, û di encamê de,
Afirînerê xwe nas bike. Mirovê aqilmend ew e ku şîyanên
xwe yên rewşenbîrî di xizmet û sûdwergirtina mirovahiyê de
.li ser astên madî, rewşenbîrî û giyanî bi kar tîne

Zivistan bi cilê xwe yê sar, spî û mîna lîlyayê hat
Xwestekên min ji bo kêfên havînê wînda bûne
Ji min re hat gotin ku ez germahiya dilê te yê diloan
bigerim

Û gava bihar derket, reqisîya, bi her cûre kulîlkan
xemilandî

Bi bîhna çol û çiyayan, ji min re hat gotin ku ez ji te hez
bikim, Xwedayê min

Û havîn hat, melodyên xwe yên kesk di nav pelên nerm
de, di dengê xişxişîya spehî û xişxişîya darên çaman de
.digot

Ew israr kir ku ez ji te re bixwînîm
Tew axa nerm û nazik jî lingên min ên bi lez û bez
dihejand
Û wê ji wan xwest ku nêzîkî penageha te ya herheyî
bibin

Bîhna nerm ji min re got ku ez rêya wê bişopînim
Ber bi perestgeha te ya pîroz ve di dilê gul û reyhanên
lerzok de

Û çûkan ji min re gotin ku ez jî wek wan ji te re bistrêm
Û bayê pêldar li ser çem û robaran
Min bilbilên evîna xwe ji bo te şiyar kirin, û ew li ser
sînga te ya mezin dest bi şahiyê kirin
Û bi tîlên xwar ên giyayê, min fêr bû ka meriv çawa
ditewîne

Ez li ber te ditewînîm, ey Xudan
Û buxûrê jî ji min re behsa bîhna xweş a rûnê te kir
Û ez çawa dikarim dilê xwe bi bîhna te ya pîroz li ber
?textê te yê bêdawî tijî bihêlim
Û kevirên piçûk, bêdeng û sebirkar ji min re gotin da ku
ez te bibînim, tewra di wan kesan de jî ku hewl didin
bextewariya min bidizin

Salên jibîrkirî ji min xwestin ku ez peyamek evîn û
dilovaniyê ji hevalên xwe yê mirovan re bişînim ku di her
.deqe û saniyeyê de pêçayî be
Û her ramanek ji min re digot ku ez di dilê wê de li te
bigerim

Evîna min îlham da min ku ez ji her tiştê ku bi rêya te
heye hez bikim

Û evîna min bi çirpe ji min re got: "Bi hemû hêza min ji
".min hez bike, ey Xwedayê min
Carekê ez li ser nivînek ji giya û kulîlkan dirêjkirî bûm û
min xewn dît ku her tişt xweşik û şad e
Serê min li ser giyayên dirêj, kesk û stûr bû, ku bi bayên
.ku bîhnek xweş hildigirtin min şil dikirin

Paşê ez neçar mam ku dest û laşê xwe bidim, û ez ji mezinbûna Afirînerê wê matmayî mam. Belê, ez matmayî mam ku ez, ku ji rastiya laşê xwe piştrast im, rojekê wê di erdê de bihêlim, ev laşê ku di dema mirinê de sar, zer û bêliv dibe, lê niha ew bi jiyane dilşad xuya dike û bi sedan hest, .milyon raman û milyaran xeyal û têgihîştinan dihevine

Ev laş ew sehneya ku beşên jiyane li ser vedibin e, ku kulîlkên bişirînan vedibin, tenê ji bo ku hatina mirinê ya neçar li dû wan were. Li vir, di nav goşt, hestî û xwîne de, û li pişt maskeya xweşik a çerm, gurên nexweşiyê û heywanên xwestekê vedişêrin. û li vir jî, di bin goşt de, rêyek veşartî ber bi padîşahiya ronahiyê ve heye. Ev laş dê hişk bibe û wînda bibe dema ku xwediyê wê - giyan - bi awayekî bêveger jê dûr bikeve. û çima na? Ji ber ku dema ku xwediyê ronakbîr ê wargeha fîzîkî ji jiyana di kulubeya qirêj û hilweşiyayî ya madeyê de, ku bi tîlên demaran ve girêdayî ye ku lînerîna domdar dixwazin, westiyaye, ew di xaniyek din de li quncikekî erdê Xwedê - di alemek din a hebûna tevahî de ku bîhna şahiyê li her derê û bênavber belav dibe, .teselî dibîne

Ruhê nemir bi kenekî herdemî rola jiyana û mirinê dilîze,

paşê diçe mala xwe ya herheyî

Ma temaşevanên sînemayê mecbûr in ku piştî ku pêşandan biqede heta hetayê di sînemayê de bimînin? Bê guman na. Divê mirov vegerin malên xwe. Bi heman awayî, giyan tîl vir da ku ji dîmenên sînemayî yên jiyane kêfê bistînin, dûv re diçin û dîsa vedigerin. Ew ji temaşekirina fîlm û şanoyan hez dikin, û gava ku ew ji performansên ku xeyal dikirin westiyên, û dersên ku Xwedê dixwaze ew fêr bibin bi dest xistin, ew carekê û her û her vedigerin cihê bextewariya .herheyî

Dema ku nirx li ser edaletê neyên damezrandin, qul û

merc vedibin ku ji wan re bêbextî û êş diherikin. Ger nirx li

ser xweperestî, pevçûnên kujer û pêşbaziya dijwar bin,

encam dê qirêj bibin ji ber ku motîv nepak in, û di rewşek
.wusa de pere dê neyê pîroz kirin

Divê mirov wijdanê xwe ji xweperestiyê paqij bike û
hewl nede ku xwe li ser hesabê yên din dewlemend bike.
Razîbûna rastîn ruhanî ye, ne madî ye, û qezenca rastîn di
jiyanê de xwedîbûna xezîneyên şehrezayî, zanîn û evîna
.Xwedê ye

Divê em sade bijîn û her tim hewl bidin ku alîkariya yên
din bikin û rewşa wan bi qasî ku pêkan be baştir bikin. Lê ev
armanca hêja bi xweperestî û çavbirçîtiyê re ne lihevhatî ye
.bêyî ku em li yên din binêrin

Ew kesên ku ji dinyayê hez dikin nehevseng in û ji ber
vê yekê serkeftî nayên hesibandin. Jiyaneke sade û hevseng
hunereke ecêb û nîşaneke serkeftinê ye. Ew kesên ku
armanca wan tenê qezenckirina pereyan e, dê li cem Xwedê
.dilovaniyê nebînin

Rast e ku Xwedê hesta birçîbûnê di hundirê me de
çandiyê da ku em bikaribin bixebitin û debara laşê xwe bikin,
lê dabînkirina laş ne tenê armanca jiyanê ye. Armanc ji her
ramanek madî an demkî pir mezintir e, her çend ew ecêb, bi
.heybet û geş xuya bike jî

Yek ji şagirtan ji Mamoste Paramahansa pirsî ka meriv
çawa hebûna îlahî tecrûbe dike. Wî bersiv da: "Her şev, berî
ku hûn teslîmî razanê bibin, heta ku hûn hîs bikin ku
hişmendiya we cîhana ramanan qul kiriye û ketiye
dimensiyonek din, meditasyon bikin. Lêbelê, ev ne hemû ye.

Piştî ku hişê xwe ber bi hundur ve zivirînin, divê hesret
derkeve holê û xwestek divê mîna lehiyê ber bi Xwedê ve
biherikin. Dema ku şagirt bi tevahî xwe radestî Xwedê dike,
ew ji nişkê ve hîs dike ku wî dest daye hebûna Wî ya pîroz û
ew nas kiriye. Ew ê ronahiyek mezin a geş bibîne û dibe ku
milyaket û giyanên diloan bibîne. An jî dibe ku ew bîhnek
ezmanî ya serxweşker bibihîze û wê hingê ew ê bizanibe ku
Xwedê bersiva wî daye û têgihîştina wî dê vebe û Xwedê dê
razên jiyanê ji wî re eşkere bike. An jî dibe ku ew di dema

meditasyonê de di nav aramiyek mezin de were pêçan. Ger ew berdewam bike bi meditasyonê û Xwedê evîna xwe ya mezin bide wî, ew ê kêfxweşiyek îlahî ya ku ji her tiştî wêdetir e hîs bike. Xwezî bi wî kesê ku ev ezmûna bextewar ".tê dayîn

Evîna îlahî deriyê bihuştê vedike, ku bi riya wê lêgerîner dikeve hebûna Xwedê

Eger mirovek ji Xwedê, yê diloan û şehreza, nanê jiyana herheyî bixwaze, Ew ê kevirê nezanîna madî nede wan. Ger perestvanek xwarina aqilmendiyê bigere, Xwedê marê xapandinê pêşkêşî wan nake. Ger perestvanek ji Xwedê esansa bextewariya îlahî bixwaze ku hemû tîbûnê vedimirîne, Ew ê dûpişkê fikar û tengahiya psîkolojîk nede wan. Ger mirovên xapandî bizanin ka çawa diyariyên baş bidin zarokên xwe, Xudan - çavkaniya hemû qencî û şahiyê - dê çiqas bêtir zanîn û ronakbîriya giyanî bide wan ên ku ji Wî !hez dikin

Xwedê şehrezayiya herî bilind û zanîna herî mezin dide kesên ku li wan digerin, û Ew xwe dide lêgerînerê dilsoz ê ku ti şûna wî qebûl nake. Ewê ku bi hemû dil û canê xwe li Xwedê digere, zanatirîn zana ye, û ji mirovan hezkiřtir e ji Xwedê re. Û dema ku hesreta perestvan zêde dibe, ew bersivek kêr û hezkiř ji Xwedê werdigire û kêfxweşiya bêhempa ya evîne ya ku ji hêla kesên ku ji Hezkiř hez dikin .ve tê ceribandin, tecrûbe dike

Kesê aqilmend ku di vê xewna kozmîk de bi hiřmendiya giyanî û hesreteke îlahî ya zêde dibe rola xwe dilîze, nêzîkî Xwedê ye û ji Wî re delal e. Ew xwediyê evîna paqij e û bêyî armancên xweperest û bêyî pêşsertên pêşîn ji Xwedê hez dike, wek mînak gotina "Ey Rebbê min, ez ê bi şertê ku tu "tenduristî, pere û jiyanek rehet bidî min, ez ê te biperizim Di navbera aqilmend û Xwedê de evînek kûr û hevbeş heye ku bêdawî û bêdawî ye. Ger kesek ji Xwedê tiřtekî taybetî bixwaze, Xwedê bi tevahî dizane ku ew kes ji Xwedê .bêtir bi diyariyên Wî re eleqedar e

Ne xelet e ku mirov ji bo pêdiviyên xwe dua bike, lê gava ku ew ji bo naskirina Xwedê û dîtina ronahiya rûyê Wî yê bi heybet dua dikin, divê ew ji vê yekê ti sûdek kesane nexwazin, û divê ramanên wan bi diyariyan bi xwe ve sînordar nebin, lê bi Diyarker bi xwe ve girêdayî bin. Dema ku lêgerîner bikaribe vê yekê bi dilsozî bike, ew ê bixwe hemî diyariyên din ji çavkaniya comerdî û okyanûsa bereketê .werbigire

Yek ji şagirtan ji mamoste Paramahansa şîret xwest ka çawa di hin rewşan de tevbigerin û bi yên din re mijûl bibin, :û wî got

Li pey rastiye here û jê dûr nekeve, û ji gotina tiştên ku dikarin zirarê bidin te an yên din dûr bisekine, her çend rast be jî, heta ku tu ji ruhê rastiye dûr nekevî. Di heman demê de, divê tu neçî ekstrema berevajî û ji bo dûrketina ji gotina .rastiye êşdar serî li derewan nedî

Li gel xwe û yên din rastgo be bêtir ku li ser tiştên nehewce bifikire. Rastiye bibêje û ji gotina tiştên ku zirarê didin kesî dûr bisekine. Bi navê rastgoyî û şefafiyetê hemû razên xwe eşkere neke, ji ber ku heke tu qelsiyên xwe eşkere bikî, ew ê her gava ku bixwazin hewl bidin te biêşînin an jî tinazên xwe bi te bikin. Çima çekek bide wan ku ew ?dikarin li dijî te bikar bînin

Bi awayekî biaxivin û tevbigerin ku ji bo we û yên din bextewarî û aramiyê bîne

Pêdivî ye ku meriv têgihîştina giyanî pêş bixe da ku cûdahiya di navbera rastiya ku qencyê tîne û vegotina rastiyan bêtir ku encamên ku ji wan derdikevin bifikirin, bizanibe, ji ber ku tişt li gorî dawîya wan tîne nîrxandin. Ne şîret e ku meriv her tiştê ku hûn dizanin bêje, û ne jî şîret e ku meriv li ser tiştên ku yên din divê ji bo qenciya xwe .bizanibin xwe veşêre û veşartî be

Dema ku têgihîştina te ya tevahî nebe, çêtir e ku di axaftinê de xwe ragirî heta ku tu têgihîştineke rasterast a .rastiye bi encamên adil ji bo hemûyan bi dest nexî

Her tim li ser Xwedê bifikire û alîkarî û rêberiya wî
bixwaze, û têgihîştina te dê vebe da ku tu tiştan bi zelalî
.bibînî û hingê tu dê bikaribî çêtir ji hev cuda bikî

Barkirina şaneyên laş bi zindîtiya ciwaniyê

Enerjiya kozmîk bi berdewamî û bê navber diherike nav
laş, lê piraniya mirovan ji vê zindîtiya zêde bêxeber in. Yên
ku wê hîs dikin, di şaneyên xwe de pêlek enerjiyê û herikînek
.nûjenker diceribînin ku hêzek nû dide wan
Hemû xweza bi rêzdarî li ber Rebê Gerdûnê ditewîne, û
hêza Wî di nav mirovahiyê de diherike. Pirsgirêk di têkçûna
çêkirina girêdanek xurt di navbera mirovahiyê û çavkaniya
hemû hêzan de ye. Em rasterast bi hêza îlahî dijîn, û hemû
.hêzên din bêyî hêza piştgirî ya Xwedê bêkêr in
Xwarin, oksîjen û tîrêjên rojê - ev hêman dikarin heta
radeyekê tenduristiyê bidin me, lê divê em fêr bikin ka
meriv çawa ji Çavkaniya Bêsinor tenduristiya bêkêmasî bi
dest dixe. Çavkaniyên maddî mîna pîlên piçûk in ku di
dawiyê de şarjê wan diqede, lê Çavkaniya Bêsinor
jeneratorek bihêz e ku hêza wê qet kêr nabe, bi berdewamî
giyan bi zindîtî, bextewarî û hêzê peyda dike. Ji ber vê yekê,
pir girîng e ku meriv bi qasî ku pêkan be xwe bispêre
.Çavkaniya Bêsinor
Kesê ku dixwaze divê rêbaza rast fêr bibe da ku
rasterast ji çavkaniya wê sûd werbigire, û divê fêr bike ku
fikir rastî ye, ji ber ku hemî diyardeyên xwezayî teşeyekî
ramana îlahî ne ji ber ku Xwedê berî afirandina vê erdê li ser
.vê erdê fikirî

Gelek kes bawer dikin ku raman berhema laş e, lê
pêkhatina pir rast a laş û hevrêziya ecêb a di navbera beş û
organên wê de bi awayekî zelal nîşan dide ku laş afirandina
.hişek kozmîk a pir bilind e
Hiş hêmana sereke ye ku laş kontrol dike, û ji bo mirov
pir girîng e ku ji pêşniyarên derûnî yên kêmasiyên mirovan
ên wekî nexweşî, qelsî, pîrbûn û bêhêvîtiyê dûr bisekine, û
xwe piştrast bike ku çalakiyek bêdawî di nav wî re diherike, û

ev çalakî bi aqil ve hatî xemilandin û dikare şaneyên laş bi
.tenduristî û zindîtiya ciwaniyê bar bike

Raman mêjî, hest û hestên her şaneyek zindî ne; ew
xwedî hêz e ku laş çalak û hişyar an jî bêhal û westyayî
bihêle. Raman efendiyê wê ye, û şaneyên laş mijarên wê ne,
ku guh didin ferman û qedexeyên efendiyê xwe yê herî
.bilind: raman

Em girîngiyek mezin didin qalîteya xwarina ku em rojane
dixwin, û bi heman awayî divê em bala xwe bidin qalîteya
xwarina rewşenbîrî û psîkolojîk a ku em her roj pêşkêşî hişê
.xwe dikin

Zanayê metafizîkî dibêje ku laş ne pêlek
elektromagnetîk e, lê pêlek hişmendiya ye ku di deryaya
.hişmendiya îlahî de diherike

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewariyê pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê di bin qûmên
hişmendiya min de bi berdewamî diherike û wekî kaniyên
.pîroz diherike ku baxçeyên jiyana min av didin

Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyanê dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qenciyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim

û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê tavi lê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her çend jiyana nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tîjî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe wînda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin

Divê em hêvî nekin ku di ceribandînê jiyana de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çî
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşê dikin, çî xweş
.bin çî jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin

Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandînê bi êş û bêbext eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên neyînî bin
.da ku em spasdar bin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyana tevliheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk wînda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Û heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezaiyê binpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanî cefayê bikişînin

Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku şert û mercên jiyanê aramiya me xera bikin û bextewariya .me xera bikin

her wiha aqilê me xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî .pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê

Qanûnên herheyî yên bextewariyê

Digotin ku di serdema zêrîn a yek ji hukumdarên rastgo yên Hindistanê de, ti bûyer, mirina pêşwext, an jî karesatên xwezayî çênebûne ku aramî û ahenga bêkêmasî ya .padîşahiya wî xera bike

Dema ku endamên malbatê bi durustî û rastgoyîyek mezintir bijîn, her mal dê bêtir ahengek, tenduristî û hezkirinê biceribîne. Lê gava ku endamên malbatê bi xweperestiyek kirêt bi hev re tevbigerin, mal dê bixweber bi nakokî û nefretê tijî bibe. Ev ji bo miletan jî derbas dibe. Dema ku mirov bi durustî û durustî bijîn, ew ê şahidiya .Padîşahiya Xwedê li ser Erdê bikin

Dem kurt e Îro em li vir in, sibê em ê biçin Lêgerîna Xwedê îmtiyaza herî bilind a mirovahiyê ye Divê em ji azadiya ku Xwedê di vê jiyanê de daye me herî zêde sûd werbigirin û wê bi aqilmendî bikar bînin da ku em bi şexsî .rastiyên giyanî yên herheyî biceribînin

Guneh her tiştê ku ji bo mirovan dibe sedema êş û azarê ye. Xezal ew e ku wan hetahetayê bextewar dike. Ger mirov di ramanên xwe de ahengek giyanî û di hundurê xwe de aramiyê tune be, xaniyek nû, otomobîlek nû, an tiştek din ê nû dê nikaribe bextewarî û aramiyê bîne giyanê wan; berevajî vê, êşa wan a hundurîn dê bimîne tewra bi .bidestxistina wan tiştên nû û hêj bêtir

Bexteweriya rastîn di şiyana dijberiya şert û mercan û li hember hemû ceribandînan derveyî de ye. Ew wê demê tê

dîtin ku hûn dikarin êşa êşdar û zehmetiyên dijwar ên ku ji ber pêşdarazî û hewldanên xerab ên yên kesên din ên ji bo zirarê û girtina we çêdibin, tehemûl bikin, û hûn bi evîn û bexşandinê bersivê bidin gunehên wan. Dema ku hûn bikaribin aramiya hişê xwe tevî êşên êşdar ên şert û mercên derveyî biparêzin, wê hingê hûn ê tama bexteweriyê tam .bikin

Nivîsarên Pîroz dibêjin ku ew kesên ku fermanên îlahî paşguh dikin û li pey xwestek û xeyalên xwe yên bêaqil diçin, ne bextewariyê dibînin û ne jî digihîjin armanca xwe ya dawîn. Ew lêgerînerê rastiyê teşwîq dikin ku Nivîsarên Pîroz ji xwe re bikin rêber û dadwer di destnîşankirina tiştên ku divê werin kirin û ji çî dûr bisekinin de, û meseleyan ji hev cuda .bikin û li gorî aqil tevbigerin

Ew kesên ku ji xwe bawer in, ew kes in ku bi durustî tevdigerin. Bextewarî tenê ji ramanên pak û kiryarên rast tê. Ger tu niha bextewar bî, tu dê di pêşerojê de, hem li vir û .hem jî li cîhana din bextewar bî

Divê em bi berhevkirina fêkiyên aqilmendiyê berhema bextê berhev bikin dema ku tava derfetên berdest dibiriqe. Bi gotineke din, divê em derfetan bigirin berî ku pir dereng .bibe

heke tu fersendê bikar Fersendê bikar bîne, çimkî)

(neynî, ew ê bibe sedema poşmaniyê

Xwedê qanûnên giyanî dane me ku jê re ferman tê gotin. Lê ev ferman her roj û li her derê tên paşguhkirin û şikandin. Heta ku mirov wateya wan a giyanî fam nekin, ew ê her gav li ser wan gilî bikin û ji wan dûr bikevin. Ev ferman rêzikên tevgerê yên bêdem in ku ji hêla hemî olên Îbrahîmî ve têne pejirandin. Lêbelê, nivîs pir caran aliyên psîkolojîk ên van fermanan û feydeyên têkildarî şopandina wan rave nakin. Mirov van fermanan li cihên îbadetê qebûl dikin lê li derveyî wan wan dişopînin, vê yekê bi îdiaya ku ev rêzik ne pratîkî, nelojîk û ne li gorî demê ne rewa dikin. Lêbelê,

binpêkirina van fermanan sedema bingeîn a hemî
.bextreşiyên li cîhanê ye
Lê feydeya wan fermanan çî ye û avantajên wan li ku
?ne

Pirtûkên pêroz şîretê didin mirovan ku li ser Xwedê
bifikirin, hişê xwe têxin nav Wî, hemû meseleyan radestî Wî
bikin û bi îbadetê ji dil, bê durûtî û bê sextekarî, îbadetê
.Wî bikin

Divê naskirina Xwedê armanca dawîn a jiyanê be. Erkên
dinyayî bêtî hêza ku Xwedê daye mirovahiyê nayên
bicihanîn. Kirina erkên asayî dema ku Xwedê ji bîr dike şaşî û
.guneh e

Guneh tê wateya nezanî: tevgerîn bi awayekî ku li dijî
.qenciya herî mezin a mirovan e
Çima mirov xemgîn û poşman dibin? Ji ber ku wan rast
nekirin, ji ber ku Xwedê di dilê wan de ne di rêza yekem de
.bû

Divê tiştek di jiyana mirovan de ji Xwedê girîngtir neyê
hesibandin. Ger mirov bi rastî ji Xwedê re eleqedar be û erkê
xwe yê giyanî yê li hember Wî bicîh bîne, rewşa wan dê bi
her awayî baştir bibe, û ew ê tevî hemî şert û mercên
.derdorê xwe ewle û bi ewlehî hîs bikin

Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tiştekî din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn

Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tiştek
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji

feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştê din ne hêjayî perestîne ye

Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û nîşan dide, lê
komir nikare. Bi heman awayî, hemî mirov di ronahiya
Xwedê de dimînin, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê
bistînin û di raman û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê
yekê, divê ew bi rêya meditasyonê û bi şopandina hînkirin û
.fermanên îlahî xwe paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê

xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pîroz
dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên
min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji
destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku
çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê

nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne
.tişte bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tişteki din
nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di
duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û
gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlîkirin dema ku
ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve
tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk
.bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, li ser rozarya hesret
û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê
dixe. Bi sarbûn û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê
kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê
mirov bi evîna Xwedê tijî be. Pratîkkirina balkişandina derûnî
bi rêya rahênanên yogayê yê bilind alîkariya me dike ku em
nêzîkî Xwedê, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê bibin, û
her weha alîkariya me dike ku em bi Wî re bifikirin û bi Wî re
.biaxivin

Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger
gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna
aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê
derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya
.hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be

Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî
di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yê
hestyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja
aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda
.wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekişîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we tene bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve biçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştîya îlahî de binav bikin

Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yên rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştîyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şîvê ji demekê aştîyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştîyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdeng dimînin, bê guman dê bi Xwedê
re di nav ahengekê de bin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê terxan
bikin. Bi vê yekê, jiyanê wan dê ber bi başîyê ve biguhere û
.ew ê bextewariyê biceribînin; ezmûn delîla herî baş e
Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî, dê
pereyên te xilas bibin. Ev yek ji bo jiyanê te jî derbas dibe.
Bêyî danîna aramiyê ya birêkûpêk di hesabê jiyanê te de,
enerjiya te dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û
bextewariya te dê winda bibe. Bi kurtasî, di dawiyê de tu dê
rastî îflasa hestiyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê
kûrbûna rojane ya li ser Xwedê dê kêmasiyên di giyanê te de
.telafî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyanê dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
baştir bibin. Mirovekî aram kêr caran xeletîyan dike û li cihê
.ku bi hezaran têk diçin, bi ser dikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê .de hilê û bi tîrêjên xwe yên şîfayê hebûna we dorpêç bike

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her .çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û "bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be

Divê bav û dayikên mirovan wekî nûnerên Xwedê, ku diyariya afirandina mirovahiyê daye wan, bên rêzgirtin.

Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav nîşaneyê .şehrezaiya Xwedê û parastina zarokên xwe ye

Divê mirov ji dê û bavê xwe cuda ji Xwedê hez neke, lê wekî îfadeya wê evînê. Parêzvan û aqilmend. Ruhê îlahî yê herî bilind dibe bav û dayik da ku alîkariya zarok bike, ji ber .vê yekê divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin

Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê mirov di kêliyek hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire. Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber .ku parastina malbat û welatê xwe erkek pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku

Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne

Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade

bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê
.were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê
Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî
û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo
nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî
.bi gelek awayên din pêş bixî
Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner
kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek
mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde
.biceribînin
Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi
awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di
cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên
.ecêb û ecêb pêk bînin
Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî
bilindkirina hêza wê ye, ango kanalîzekirina enerjîya wê ber
bi armanceke bilindtir ve da ku şehrezayî, ramanên bilind û
îdealên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî
xwesteka tiştên qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure
xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya
.cinsî û armanca wê ya bilind perspektîfeke saxlem hebe
Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina
tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî,
.hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike
Pirtûkên pîroz her wiha ji me dixwazin ku em diziyê
nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê
999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yên din
binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an
jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn
xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku
hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê
mirov de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya
yên din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê mirov werin
rakirin. Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi
xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew

dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin.

Ev qanûnek îlahî ya bêqusûr e. Di derbarê diz û mirovên xweperest de, ew jiyana xwe li dû milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yên din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku

mirov pêdiviyên yên din wekî yên xwe hîs dike û ji bo yên din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew

dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek

din e ku meriv ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze

baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yên din re jî .tevbigerin

Divê rastî her tim were gotin, lê divê cudahî di navbera

gotina rastiyê û tenê gotina راستیان de were çêkirin.

Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û bêkêr e; divê mirov hestên yên din li ber çavan bigire û ji şermkirina wan

dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina راستiyek ku

dikare bêyî armancek hêja kesekî xiyamet bike jî xelet e. Ji

aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina راستiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan

de bêdeng bimîne da ku ji şermkirin an zirarêdana yên din .dûr bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyê wêranker ku aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku

yê yên din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir

dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama

aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire, .xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere

Rûmet û qîmeta xwerû ya mirov ji her tiştê ku ew

dixwaze an jî dixwaze xwediyê wê be pir mezintir e. Xwedê

di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de

diyar nabe. Rûyê wan ne wekî yê tu mirovî ye, û giyanê wan

ne wekî yê tu mirovî ye, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî mezin Xwedê ye.

Em bi rabirdûyê ve girêdayî nînin

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê tevbigere, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e. Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û stûnên wê ne.

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhateyên bêdawî yên gerdûnê kontrol bikin, ne jî dikarin wan biguherînin an jê bibin. Ev pêkhate bi awayekî tevlihev bi tevna jiyana mirovan ve girêdayî ne, û mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, ew dikarin hişê xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhateyan.

.Ziyanê nede wî

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji me yê niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji ber ku ew kêmtir rastî pirsgirêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn û bi kurtasî bextewarî dida wan.

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê, bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van

?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama bikaranîna îradeya azad an azadiya hilbijartinê ya berê ye. Bi pratîkên me yê îradeya azad ên

berê, me çarenûs û qeder anî û tîne ser xwe. Lêbelê, em ne
bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi encamên
kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me çandiye
betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em wusa
bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
berhema xwe baştir bikin. Ger em tovên kiryarên bi
encamên êşdar ji holê rakin û li şûna wan tovên ku ji
xwezaya giyan re bêtir guncan in biçînin, em ê bê guman
fêkiyên bextewariyê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan de
hatine çandin bidirûn. Divê em niha, niha û ne sibê, îradeya
xwe ya azad bikar bînin, ger em bixwazin bextewariyek
.mezintir bi dest bixin an êş û azarê kêmkarin
Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
mijûl bibe. Lê mirovê xwedî îradeyeke xurt bi Xwedê re di
ahengekê de ye

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê li ser xalek pir biçûk
disekinînin, ew germê çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş,
kaxez û hwd. bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê
xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî ew e ku
xerabî û rehên gumanan, sedema hemû têkçûnan,
.bişewitîne, û ronahiya şehrezayiyê bi geşî û tîrêjê bibiriqe
Dema ku raman bi Xwedê re, ku çavkaniya hemû
qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz e, di ahengekê de
be, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû
hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve
girêdayî ne, ku dikarin di her warî de sedemên nû ji bo
.serkeftinê biafirînin

.Xwedê hewlên baş û xêrxwazî bi serkeftinê tac bike

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji
kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de

kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên
ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok
girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiya wan
.raman û kiryanan nîşan didin

Dema ku hûn li rojê bi mîlyonan kîlometreyan dûr di
fezayê de dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir
xuya dike. Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra
rojê sed carî mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me Erdê
rasterast li ber rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek piçûk li gorî
wê xuya bike. Bifikirin ku firehiya mezin a rojê fireh dibe heta
ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn bigire. Ezmanê
ku em dibînin tenê perçeyek piçûk e, tenê xalek, ji fezaya
bêdawî ye ku gerdûnê dagir dike. Her çend roj berfirehbûna
xwe ber bi bêdawîbûnê ve bidomîne jî, ew dîsa jî nikare
bêdawîbûnê bigire nav xwe. Ev xeyala kozmîk a piçûkbûn û
dawîbûnê şiyana hişê ji bo girtina berfirehiya gerdûnê, eslê
.wê û sînoren wê sînordar dike

Ewê ku ne girêdayî pîvan û pîvanan e, ku bê sînor û bê
eslê xwe ye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li deverên herî
dûr ên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr û dûr de ye, mîna ku
ew di nav te û di nav min de ye, û ew bi hişmendî ji her
fezayê ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin be. Ji
"pirtûka "Armanca Dawî ya Mirov

Dua

Ey Xudan

Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire

Ey bêdengiya kozmîk

Ez dengê te di nav gurrîna çeman û şewqa bilbilan de

dibihîzim

Di girîya bayê de, di gurîna pêlan de, û di gurîna

lerizînan de

Ey Xudanê delal

Ez ne bi gotinan, lê bi hesreta dilekî ku ji hesreta te

dişewite te dipêrêzim

Bila ez firehiya te ya fireh bibînim

Hebûna te ya berdewam li pişt her tiştî
Belkî ez ê fêm bikim ku ez beşek ji hebûna te ya
neguherbar im ji bo her û her
Ey okyanûsa tijî
Xwezî çemên pêçayî yên xwestekên min bikaribana di
nav çolên asteng û astengan re biherikin
Di dawiyê de, aloziya te ya herî mezin tevlihev bû
Alîkariya min bike ku ez guh bidim dengê te, Xudan
Dengê kozmîk ku lerizîna gerdûnê jê derket
.Bila ez hebûna te bi dengê pîroz (Om - Amîn) fam bikim
melodî pîroz e ji bo hemû dengên pîroz
Dema ku ez guh didim senfoniya hebûnê, hişyariya xwe
berfireh bikim
Bila ez xwe wekî okyanûsa kozmîk hîs bikim
Û tevgerên lerizî yên laş li ser singa wî direqisin
Bila dengê herî pîroz di hundirê min de deng vede
Berfirehkirina hişmendiya min ji laş ber bi gerdûnê ve
Dibe ku ez bextewariyeke bêdawî û hemû-dorfireh hîs
bikim
Ji deryayeke ronahiyê ya zêde diteqe
Ey hêza bêdawî
Ey şehrezayiya herheyî
Giyane min bi lerizîna te ya giyanî tijî bike
Ey dengê peyva kozmîk a pîroz
Şaşiyan min rast bike
Min pêwîst e
Destê min ji tariyê ber bi ronahiyê ve bigire
Her gava ez li Te difikirim, ey Xudan, lehiyek ji hesreta
şewitandinê di hundirê min de çêdibe, hestên min dihejîne û
ji dilê min ber bi her şaneyek di laşê min de diherike, wê bi
evîna îlahî bar dike
Xwesteka min a herî mezin ew e ku ez bigihîjim kûrahiya
hebûna te û ji hebûna te kêfê bistînim
Û ji nişkê ve deriyê giyan vedibe, û ez bi dîtina ronahiya
!te ya geş ji kêfxweşiyê diqelişim

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê nizane
ku paşeroj çawa ye. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê
jî bo me jî sûdmend e. Ji ber ku eger me her tiştê ku me di vê
jiyanê û jiyanên berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber gelek
kiryarên xwe şaş û metel bimînin. Bi rastî, dibe ku îradeya
me jî ji ber şokê felç bibe, me nekaribe ku em li pey
armancên xwe berdewam bikin û me bike qurbanê
bêhêvîtiyê. Heta di vê jiyanê dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji
Xwedê ye, ku rê li ber bîranînên paşerojê, nemaze yên tal û
.bi êş, digire ku li ser raman û hestên me serdest bibin
Lê şikir, çirûska îlahî ya di hundirê me de her tim bi hêvî
û xwesteka berdewamiya rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe.

Divê em ji Xwedê re ji bo van herdu nîmetan şikir bikin:

.jibîrkirina rabirdûyê û hêviya pêşerojê
Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yên ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hîlbijartinê li gorî baweriyên xwe yên
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêtî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi karekî dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştê nikare rê li
ber pêkanîna îradeya me û pratîkkirina azadiya hîlbijartina
.me bigire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
armanca xwe. Divê em ji xwe re piştrast bikin ku astengî û
dijwarî çiqas xurt û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me ya têr heye
ku em wan ji holê rakin û li ser wan serbikevin. Her çend em
tevî hemî hewildanên xwe jî têk biçin jî, ne hewce ye ku em

bêhêvî û dilşikestî bin, heya ku em fêm bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, xurttir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewildanê bernedin, çend caran jî em têk biçin jî, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewildanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewla xwe bidin, alîkariya me bike. Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê xwe, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe

Dema ku mirov tiştêkî bixwaze, û ew xwestek xurt û lezgîn be, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, her ku ew biçin û her ku ew berê xwe bidinê, û çi mijûlî û fikarên wan bin jî. Bi çalakiya xwe ya domdar û berdewam, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina rewşenbîrî ji lavakirina mekanîkî xurttir û bibandortir e, ku ji tevgerandina lêvan wêdetir naçe. Ev tiştê ku evîndarên Xwedê dikin e; ew bê rawestan evîna xwe ji bo Xwedê fısıltandin dikin, û fısıltandinên wan ji dil û nayên bihîstin, di hemî çalakiyên xwe yên rojane de. Ev fısıltandina ji dil bala wan nakişîne, û ne jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî xurttir û kûrtir dibe, heta ku ew hebûna Wî dest bidin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin, kêfxweşiyek mezin tam .bikin û aramiyek bêdawî hîs bikin

Xwedê dersên ku em di jiyanê de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, dê neçar .bimîne ku wan fêr bibe, çi qas dem bigire jî Her azmûnek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gazind, .kîn û biryara nebaş wê bi xeletî bikar bînin Dema ku em xwedî têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember jiyanê bin, ew xweşik dibe. Ê bê tevlîheviyan

dozên psîkolojîk

li ber hevdu dikenin û bi gotinên herî xweş ên wekî "Erê,
delalê min" û "Bê guman, evîna min" û hevokên din ên
dostane bang li hev dikin. Lê gava ku ew difikirin ku ew bi
.tenê ne, ew gengeşe dikin û gotinên êşdar li hev dikin
Min bi wan re axivî û got: We ez vexwendime şahiya we,
lê atmosfer aloz e û ez hîs dikim ku di vê malê de gelek
nakokî heye, û ji min re xuya dike ku di vê jûbîla zîvîn de
.gelek hesin heye

Di destpêkê de ew aciz bûn, lê paşê qebûl kirin ku ez
rast bûm û lêborîn xwestin. Wê berdewam kir û got: Hûn bi
?her dem nîqaş û pevçûnê çî feydeyê dibînin
Wisa xuya dike ku hûn ji bo parastina navûdengê xwe
wekî cotek bêkêmasî bi hev re dijîn, lê divê hûn bi hev re
wisa bin û ji bo bextewarî û aramiya hişê xwe di aşî û
.ahengekê de bijîn

Xwarina magnetîkî

Dema ku mirov behsa xwarin an xurekê dikin, ew bi
gelemperî mebesta wan xwarina fîzîkî ye ku ji bo domandina
laş tê xwarin. Lêbelê, celebên din ên xwarinê hene ku ji
xwarina fîzîkî ne kêmtir girîng in, û pir caran hîn girîngtir in,
wek xwarina rewşenbîrî an giyanî, çalakiya derûnî an jî
.konsantrasyona hiş, şehrezayî û têgihîştina giyanî
Xwarina fîzîkî şaneyên laş diparêze, xwarina rewşenbîrî
hişê bi ramanên saxlem tijî dike, û xwarina aqilmendiyê
.giyanê zindî dike û şiyane wê pêş dixe
Xwarina rewşenbîrî bi gelemperî ji ramanên ku mirov
difikire û ji wan ramanên ku ew ji yê din bi rêya têkilî û
.danûstandinê bi wan re werdigire pêk tê
Kesên xwedî mîzacên aram û xisletên esîl dibin alîkar ku
.ramanên me magnetîk û saxlem bin
Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya
rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder
werdigire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi
mirovên xelet re, çî heval bin çî xizm, çêdibin. Ev dibe
sedema ramanên xemgîn û rewşa xirab

Laş enerjî û zindîtiyê ji xwarinên fizîkî werdigire, lê
xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê
yên ku ji xwarinên hişk û şile hêsantir têne helandin, ku bi
.hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî, peyda dikin
Dema ku hûn dikarin nezanîne veguherînin aqilmendî,

qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî - hetta bi tenê jî - li ser rêyên jiyanê bimeşin,
û kêfxweşiya hundurîn bi xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar,
û baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
.xeletî û راستiyê li ser xeyalê biceribînin

Û gava tu her roj hewl bidî ku ramanên xwe ber bi astên
bilindtir û safîtir ve bidî, û dilê te bi evîn û spasdariyekê be, û
niyetên te yê baş ji bo yê din hebin, xwarina te ya
rewşenbîrî dê magnetîk be, û hingê tu dê her tiştê xweşik û
kêrhatî, ji tişt, mirov û şert û mercan, ku ji bo berdewamiya
rêwîtiya ber bi peravên ewlehî û ewlehiyê ve hewce ne,
.bikşînin ser xwe

Dema ku hûn hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi
dest bixin û bi tiştê ku Xwedê dide we razî bin, hûn ê di ruhê
xwe de dewlemendtir û ji wan kesên ku bi mal û milkê
dinyayî ve mijûl in û çavbirçî kêfên wê yê demkî ne, razîtir
.bin

Dema ku mirov li Xwedê bigere, ku ew yekane dostê
rastîn e, ji hemû hevalan wêdetir, ew îmkân dibe ku di hemû
têkiliyên mirovan de dostaniya rastîn ava bike: malbatî,
.biratî, zewacî û giyanî

Dostanî hêmanek girîng e di têkiliyên zewacê de, û divê
pêşînin were dayîn ji bo nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî,
.hestek kişandina exlaqî, û evîn û dostaniya rastîn

Ew kesên ku nikanin ferqê di navbera evîna rastîn û
kişandina hestiyarî de bikin, carek û carek bêhêvî dibin
Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar de. Û ew hevkarîyê dikin da ku

barên jiyanê ji bo hev sivik bikin û bi dilovanî û têgihîştina
.hevbeş û dostaniyê xemên jiyanê ji holê rakin
Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne, heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin

Ya Xudan, ez fêm dikim ku derfetek bêdawî li pêşiya min
heye ku ez şiyanên xwe bikolmim û potansiyela xwe ya
giyanî kifş bikim, ez ê girêdanên madî bi armancên bilindtir
biguherim. Ê ez ê fêm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re
ye

Îro ez ê ramanên xwe bi dozeke geşbîniyê tijî bikim, ez ê
xwe ji ezmûnên nexweş dûr bixim, û ez ê tiştên ku laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û domdar xwedî dikin, pratîk
.bikim

Reqs jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi parastina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Ê dema
ku bahozên ceribandî û tengahiyên mezin li ber min werin,
ez ê di keştiya giyanê xwe de, li seranserê deryaya jiyanê,
.ber bi peravên ewle û xwedayî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku

Xwedê bi rêya min dixebite; Ew Xudanê gerdûnê ye û ez
.dikarim bi kûr li ser wî bifikirim û pê ve girêdayî bim

Xwedayê min ê delal, ez dizanim ku ramanên min dê ji
min re an têkçûn an serkeftinê bînin, li gorî ku kîjan raman di
jiyana min de herî bihêz e. Ji ber vê yekê, ez ê hewl bidim ku
ji bîr nekim ku tu destê alîkariyê dirêjî min dikî û ew min ji bo
.sedemên serkeftinê amade dike

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
moralê xwe bilind bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandin û têkiliyên xwe de bi her
kesî re dilsozî û durustî bi kar bînim, û ez ê ramanên evîn û
daxwazên baş berdim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û
.şehrezayiya xwe piştgiriya bide min

Xudan, ez ê îrade û aqilê xwe bikar bînim da ku pêşî
tiştên biçûk bi dest bixim, û dû re jî ber bi destkeftiyên
.mezintir ve biçim

Tewra ku hemû xeyalên madî werin bicîhanîn jî, ew dîsa
jî tenê bextewariya netemam tînin, û dîtina Xwedê tenê
bextewariya rastîn e. Ez ê rezervuarên bêdawî yên şahiyê
kifş bikim. Ê ew qet dev ji herikîn û bazdanê bernade, di
.baxçeyên giyan û çîmenên wê yên herdem kesk de

Gotinên zêrîn

Bextewarî mafê min e, mîrata min e, û xezîneya min a
veşartî ya îlahî ye, ey Xudan, rêberiya min bike da ku ez di
xwe de xezîneyên ku ji xewnên padîşahan derbas dibin
.bibînim

* * *

Niştectihê xwedayî yê dilan - ji rehm û dîlovaniya xwe - di
şagirtên xwe de çirayên geş ên şehrezayiyê ronî dike ku
.tariya nezanîne belav dike

* * *

Jiyan tevgereke aqilmend e ku rîtmeke birêkûpêk heye.

Ew xwe di tiştên bêcan de şekil dide, an jî şiklekî zindî û
.tevger digire. Jiyan her tiştî vedihewîne û her tiştî dagir dike

* * *

Ey Evîndar ê Herî Mezin, Tu jiyan bi xwe yî Tu armanc û

xeyala min î Min di baxçeyê xwe yê ezmanî de bike gulek
geş, an jî di gerdembenda evîna xwe ya geş de bike morîkek
geş, an jî rûmeta herî mezin bide min: cihê herî biçûk di dilê
.xwe de

* * *

Li her cihê ku yên din hewildanên min ên ji bo qencîyê

.binirxînin, ez dikarim xizmeta herî mezin li wir pêşkêş bikim

* * *

Werin em xalîçeyek zêrîn a xewnan bi tîlên hevrîşimî

yên bîranînen şîrîn û ramanên safîkirî bipêjin

* * *

Hişek vala [bê ramanên erênî û avaker] kargehek ji bo
.tengahiyê, fikaran, bêhêvîtiyê û bêhêvîtiyê ye

Eger evîna gerdûnî di dilê te de bicîh bibe, ew ê
bextewariya mayînde û nûjenkirî bîne te ku tiştek din nikare
bide te

Kulîlkên jiyanê yên ku di baxçeyê hebûna erdî de
vedibin, bi awayekî bêhempa xweşik û xweş têne
temaşekirin, lê hîn bi heybettir û şahanetir kaniya bedewî û
şehrezaiyê ye ku li derekê heye, ku em jê hatine û em ê
.vegerin û careke din tevî bibin

Dema ku şagirt sibehê şiyar dibe, ew ji xwe re piştrast
dike: "Ez ne beden im, ez ruhekî nedîtî me... Ez şahî me... Ez
ronahî me... Ez şehrezayî me... Ez evîn im û her çend ez di
vê bedenê de dijîm jî, ruhê min nemir e û ji rizîbûnê nehatiye
".destgirtin

Çawa ku dilopên şilbûnê alîkariya kulîlkan dikin ku şîn û
mezin bibin, diloanî jî dostaniyê xwedî dike û mezinbûna wê
.pêş dixê

* * *

Pêl hene ku li ser rûyê okyanûsê xuya dibin û pêl hene
ku di kûrahiya wê de winda dibin; di her du rewşan de, ew di
nav okyanûsê de ne û bi wê re yek in. Bi heman awayî,
mirovên ku di "jiyanê" de li ser rûyê okyanûsa kozmîk
diherikin an jî di "mirinê" de di nav wê de winda dibin, bi
.heman rengî di nav okyanûsa bêdawîyê de ne

* * *

Neynika heyvê di ava aloz de bi zelaî nayê dîtin, lê
gava rûyê avê aram dibe, neynika heyvê bi tevahî zelaî dibe.
Ev yek ji bo hiş jî rast e: dema ku ew aram be, hûn dikarin
.rûyê giyanê xwe bi zelaî û rastbûnek bêkêmasî bibînin

Ey Xudan, tîrêjên rojê yên şehrezayiya xwe di rojên
bextewar ên serkeftina min de rêberiya min bike, û ronahiya
heyva tijî ya rehmeta xwe jî bişîne dema ku ez di şevên tarî
.yên xemgîniyê de dimeşim

Meditasyon ew rêbaz e ku hûn bi hişê gerdûnî ve
girêdayî dibin, û gava ku hûn bi wê hişmendiya bêdawî re li
.hev bikin, hûn ê bikaribin hemî razên afirandinê bizanin

Xwesteka nêzîkbûna Xwedê û naskirina Wî bi serê xwe
nayê, lê divê were pêşxistin, û jiyan bêyî wê xwestekê ti nîrx
.nîne

Jiyana li ser erdî rawestgehek demkî ye, û erkê sereke
yê mirovahiyê ew e ku armanc û hedefa vê rêwîtiyê fêm
bike. Ew armanc naskirina Xwedê ye, û ew nikare tiştêkî din
.be

Aştiya te xezîna te ya biqîmet e, ji ber vê yekê nehêle ku
kes wê xezînê ji te bistîne

* * *

Fêr bibe ku di keleha exlaq û xwe-qîmeta xwe de bi tena
serê xwe, ewle û aram rawestî

* * *

Her tişt heye ji ber ku Xwedê heye û ji ber ku ew heye,
hûn jî hene. Bi saya hebûna Wî, hûn ji rehetî û kêfxweşiyên
jiyanê kêfê digirin. Ji ber vê yekê, spasdariya we ji Xwedê re
.divê pir kûr be

Pirtûkên baş dikarin bêdeng, bi nezaket û hevalên
rêzdar bin. Di kêliyên dijwar de van pirtûkan bernedin, ji ber
ku ew ê tu carî te bernedin, berevajî hevalên fîzîkî yên ku
.dibe ku te berdin

Her kesê ku xwedî tenduristiyeke baş, jiyanêke rehet û
şiyana derûnî ya mezin be, lê bextewar nebe, hîn di jiyanê
de bi ser neketiye. Dema ku hûn bi rastî dikarin bibêjin, "Ez
bextewar im, û kes nikare bextewariya min ji min bistîne",
.we wêneya Xwedê di hundurê xwe de dîtiye

Tekez li ser aramî û aştîyê bike, û heke tu dixwazî di aştî
û aramiyê de bijî, tenê ramanên evîndar û niyetên baş
bişîne. Jiyanek li ser bingeha rastdarî û dîndariyê bijî, û hemû
kesên ku jiyanê wan bi ya te ve girêdayî ye, dê tenê ji
.hebûna bi te re sûd werbigirin

Eger hevalên te tune bin, an jî hevalên te wextê te
winda dikin, an jî tu bi wan re li hev nakî, wê demê bila pirtûk
[û materyalên] ku zanîne di hewînî bibin hevalên te, ji ber ku
tu dikarî ji deriyên rûpelên wan derbas bibî nav cîhanek
.ramanên ecêb û balkêş

Dîtina Xwedê tê wateya bidestxistina her tiştê ku dil
dixwaze, û ruhanîbûn tê wateya vekirina deriyên tenduristî,
.bextewarî û serkeftinê

Di hundirê me de çirûskek ji hêza îlahî heye ku hemû
.jiyanê diafirîne û didomîne û li benda vêketinê ye

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cîhêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şiyane
.xwe yên derûnî

Kesên xwedî meylên civakî dê di pirtûkên hêja de
enerjiyek nû bibînin da ku bi rêya dersên ku di pirtûkên ku ji

hêla mêr û jinên jêhatî û esilzade ve hatine nivîsandin de
.hene, alîkariya mirovahiyê bikin

* * *

Xwendin çalakiyeke derûnî ya pir sûdmend e; ew hişê
mirovan perwerde dike û wê nerm dihêle. Saetek an du saet
xwendin rojane dê di nav çend salan de bingehek zanîne ya
cihêreng bide her kesî, bi şertê ku ew pirtûkên hêja hilbijêrin.

Bi xwendina romanên erzan an pirtûkên bêwate yên bê
armanc û bê wate, dem winda nekin û zîrarê nedin şîyanên
.xwe yên derûnî

* * *

Divê xweperestî û serbilindî ji holê werin rakirin ji ber ku
.ew astengiyên herî mezin ên li pêşîya zanîna giyanî ne

* * *

Bêyî hesta Xwedê, ev dinya tijî nakokî, tundûtûjî û
dilşikestinên tal xuya dike. Bextewarî di hesta nêzîkbûna
.Xwedê de ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin, di dilê xwe de şahî û
bextewariyek domdar heye, ji ber ku ew ewlehî û aramiya
pîroz hîs dikin, bahozên hêrsê nikarin wan bihejînin û tirs jî
.nikare bikeve dilê wan

* * *

Pirtûkên baş hevalên te yên herî baş in; bi rêya wan, tu
dikarî bibihîzî ku hişên mezin bi nermî bi te re diaxivin, te
rehet dikin û şîretên herî baş didin te. Neçarbûna pêşxistina
xwestekek rastîn ji bo xwendina pirtûkên baş tê wateya
.windakirina mîrata nifşan

* * *

Bêyî alîkariya îlahî, mirov mehkûmî têkçûnê ne, ji ber ku
hêz û şehrezayiya ku ji bo serkeftina di şerê jiyanê de hewce
ye ji çavkaniyek bêdawî tê. Dema ku mirov Xwedê paşguh
dike, ew xeta jiyanê ya ku alîkarî û piştgiriya pêwîst ji bo
.serkeftinê dide wan qut dike

Lêgerînerên ku li deriyê derfetên giyanî dixin, dê bibînin
ku derî ji bo wan vekirî ye, ji ber ku Xwedê alîkariya wan
.kesên ku alîkariya xwe dikin dike
Dema tu bi Xwedê re di ahengekê de bî, hemû xweza bi
te re di ahengekê de ye
* * *

Evîn mîna kaxizê şmirê ye ku hiş paqij dike û nelirêtiyê ji
karakter radike
* * *

Dema ku hûn ji nişkê ve Xwedê li her derê dibînin, û
dema ku ew tê ba we, we îlham dike û rêberiya we dike,
.çîroka evîna îlahî dest pê kiriye
* * *

Bila evîn di dilan de bibirîqe û tîrêjên şîfayê ji yên din re
bişîne
* * *

Dema ku hûn ciwan û bihêz in, hewl bidin ku Xwedê nas
bikin, ji ber ku di pîrbûn û nexweşiyê de dibe ku hûn êdî
nekarin li Wî bigerin. Di temenê ku mirov dest bi têgihîştina
wateya rastîn a jiyanê dikin de, laş qels dibe, û ew mayîna
jiyana xwe li şûna lêgerîna rastiyê, bi xwedîderketina li
.şîyanên xwe yên laşî yên nazik derbas dikin
* * *

Ezê ji her gelî baştirîn tiştî bigirim, û ezê
taybetmendiyan baş ên hemû neteweyan qîmet bidim bêyî
.ku ez balê bikişînim ser kêmasiyan wan
* * *

Her wekî ku em girîngiyê didin nirxa xurekî ya xwarina
xwe ya rojane, divê em bala xwe bidin ser xurdemeniyan
.psîkolojîk ên ku em her roj ji hişê xwe re peyda dikin jî
* * *

Peyvên xweş ji bo gelek nexweşîyan dermanekî ecêb in,
xwedî hêzek magnetîkî ya bihêz, hema bêje efsûnî ne ku ji
bo axaftvanê xwe bereket û serfiraziyê tîne. Kesên ku
peyvên aramker û nerm bikar tînin, herikînek nazik hîs dikin

ku bê navber di nav wan de diherike, ew bi hestek kûr a
aramiyê tijî dibin. Ev ji ber ku ev herikîn bi çavkaniya xwe ya
bilind ve girêdayî ye, herikînek domdar ku digihîje giyanên
ku bi wê çavkaniyê re lihevhatî ne, û dihêle ku ew
.bextewariyê veguhezînin kesên ku dixwazin aştîyê

* * *

Çend gotinên xweş ji dil gelek xemgîn ji holê rakirine û
çend dengên jîr rêyên tarî bi çirayên şahî û aramiyê ronî
!kirine

* * *

Em bi her ezmûnekê mezin dibin, heya ku em fêr bikin
ku em dikarin ji wan dersên hêja fêr bibin. Her êş û azara ku
em dikişînin wate û armancek heye. Tevî dijarîya van
ezmûnan, ew mîna agir in ku hesin dihelîne û vediguherîne
.pola xweşik, bihêz û piralî

* * *

Hemû destkeftiyên berbiçav ên di jiyana min de bi saya
hêza hişê ku bi Xwedê re di ahengekê de ye hatine
bidestxistin. Dema ku jeneratorê îlahî dixebite, her tiştê ku
ez dixwazim bê îstîsna pêk tê, pêşî wekî sêwiraneke nedîtî û
eterî şekil digire û dûv re bi hêzeke bêhempa di rastîyê de
.xwe nîşan dide

* * *

Dema ku hiş ji kûrahiya giyanekî hesretkêş fısıltandineke
ji dil û germ ji Xwedê re dibêje, banga giyan dê dilê gerdûnî
bigire, û bersiv dê were, û bi xwe re kêfxweşîyeke mezin
bîne. Ev fısıltandina rewşenbîrî îradeyê heta ku hêza pêwîst ji
.bo bidestxistina armanca xwestî hebe, mezin dike

* * *

Dema ku hiş û îradeya mirovekî bi Xwedê re li hev bikin,
ew bi hêzek bêdawî barkirî ne, ji ber vê yekê tenê fikirîna li
ser tiştê bes e ku meriv wê bi dest bixe, ji ber ku qanûna
îlahî ji bo wan kesên ku bi îradeya bilind re li hev dikin
.dixebite

* * *

Çi fikarên me bin jî, divê Xwedê di jiyana me de di rêza
yekem de be. Yek ji hêmanên herî girîng ên mezinbûna
giyanî, çirçirandina domdar a ji dil û can ji Xwedê re ye, ku
hûn ê bi xwe guhertinek erênî ya ecêb biceribînin ku dê
.bandorek mezin li we bike

* * *

Divê mirov hemû şiyarên hişî yê ku Xwedê daye wî ji
bo lêgerîna tiştên demkî terxan neke, wekî din ew ê xwe di
labîrentên materyalîzmê de winda bike û ji bo xwe sînorkirin
û sînordarkirinê ku ne hewce ne biafirîne. Di şûna wê de,
divê ew hêzên xwe yê hişî bikar bîne da ku pêdiviyên jiyane
bi dest bixe û hewl bide ku şiyarên xwe yê giyanî pêş bixe
da ku di navbera rast û xelet, û di navbera zirardar û
.sûdmend de cûdahiyê bike

* * *

Rastî li derveyî raman û teoriyan e, û gelek kesên ku vê
rêbazê qebûl dikin, bi encamên xwe yê subjektîf ve girêdayî
.dibin

* * *

Ey Xudan, deriyên aramiyê veke û penageha ramanê
min ên giyanî ji êrîşên fısıltişên xerab biparêze. Û bila gulên
bêrîkirinê min di baxçeyê dilê min de vebin dema ku ez li
.benda sibeha hatina Te me

* * *

Zanîna teorîk nikare zanîna îlahî bi dest bixe, û baş e *
ku mirov dema xwe ya hêja li ser teoriyên ku di rastiyê de
nayên sepandin winda neke, wekî din mirov dê xwe di nav
daristanê rewşenbîrî yê qelew de bibîne û nikaribe ji qada
.teoriyan derbas bibe

* * *

Bextewarî fêkiya serkeftina psîkolojîk li ser şert û
mercên ne aram ên jiyane ye

* * *

Ewê ku Xwedê nas bike, dibe ku ji dinyayê re nenas be

* * *

Eger kesek xwe bi zanîna teorîk [bêyî ceribandina rastîn]

bername bike, ew ê bibe mîna amûrek tomarkirinê ya
veguhêzbar ku gotinên pêşyan dubare dike û hevokên bilind
vedibêje, û yên din wê wî wekî zanyarekî xwende bihesibînin,
lê zanîna weha bi têgihîştina rasterast a rastiyê nayê xurt
.kirin, û ne jî bi gihîştina giyanî re hevaheng e

* * *

Pirsgirêk dê di cîhanê de berdewam bikin, ji ber vê yekê

mirov dikare ji bo rêberî û arastekirinê berê xwe bide ku
derê? Ramanên mirov, ku ji hêla adet, pêşdarazî, xapandin û
fanatîzmê ve bandor bûne, bêkêr in, û bandorên hawîrdor,
malbat, welat an cîhana mirov nikarin rêberiya rastîn peyda
bikin. Ji ber vê yekê, divê mirov berê xwe bide Xwedê û guh
bide dengê aram û aram ku ji kûrahiya giyan derdikeve,
.dengê ku bi rastiyê re lihevhatî ye

* * *

Dilên xwe ji bo rijandina îlahî vekin da ku ew di nav we

.re biherike û jiyana we bi bereket û qencîyên giyanî tijî bike

* * *

Çi karekî bikî û çi destkeftiyên ku tu bi dest bixî, her tim

ji bîr meke ku Xwedê çavkaniya hemû hêza ku ji bo xebat û
.serkeftinê hewce dike dide te ye

* * *

Bila ez te di feqîrî û bextewariyê de, di nexweşî û *

tenduristiyê de, di nezanî û şehrezaiyê de bi bîr bînim,
Xudan, û bila ez ronahiya te ya pîroz bibînim ku di gavê de
.başî û şîfayê dide

* * *

Di tenêtiya ramanên xwe de, ez bêriya bihîstina dengê

te yê pîroz dikim. Dengên dijwar û erdî yên ku di nav bîrên
min de veşartî ne, ji min dûr bixe. Ez dixwazim di aramiya
giyanê xwe de her û her guh bidim dengê te yê aram û
.melodîk

* * *

Jiyan di tariyê de hatiye pêçan, û divê em bihêlin
ronahiya Xwedê bibe çiraya rêberê me dema ku em di rêyên
wê yên tarî de dimeşin. Ew di şevên nezanî û tariyê de heyva
tijî ye, di saetên şiyarbûnê de roja ronakbîriyê ye, çiraya
rêberiyê ye, û Stêrka Bakur e ji bo kesên ku di deryayên
.hebûna erdî û demkî re derbas dibin

* * *

Dem hatiye ku mirovahî ji xewa jibîrkirinê şiyar bibe û
ber bi şiyarbûneke giyanî ve biçe. Em ji te dixwazin, ey
Xudan, ku tu hişmendiya me ji kûrahiya bêxemiyê û ramana
teng û bi sînor ber bi asoyên aştî, ronahî, evîn û dilovaniya
.gerdûnî ya mirovî ve bilind bikî

* * *

Tişt dê di dawiyê de baştir bibin ji ber ku hêz û
kerametên Xwedê li pişt nakokiyên jiyana mirovan veşartî
ne, û her kesê ku ji neçareserkirina rewşê nebawer be û hewl
bide ku bi hiş û baweriya xwe bikeve nav tiştê ku li pişt
.perdeyê ye, dê derî ji bo wî vebe

* * *

Bawerî qet nayê wê wateyê ku mirov bêhiş be an jî bi
aqilane li hember rewşan tevnegere. Berevajî vê, çi dibe bila
bibe, divê mirov ji xwe piştrast be ku tenê Xwedê dikare di
rewşên dijwar û dijwar de piştgiriya bide wî, eger ew bi hemû
.dil, can û hestên xwe berê xwe bide Wî

* * *

Eger hestên me bikaribin tevahiya rastiya ji me re
vebêjin, em ê erdê wekî çemên elektronan û her perçeyek
tozê wekî girseyek ronahî ya gerok bibînin. Ew kesên ku ji
cîhana madî ber bi ruhanî ve diçin, xwezaya xapandinê fam
.dikin û bingeha rastiya dizanin

* * *

Çi li daristana Afrîkayê be, çi li qada şer be, çi ji
nexweşiyê be, çi jî ji xizaniyê be, divê mirov xwe îqna bike ku
destê Xwedê ji her xetereyê xurttir e û dikare kesên ku xwe
dispêrin Wî biparêze. Ji bo parastinê rêbazek parastinê ya

bibandortir tune ye. Bê guman, divê mirov di mijûlbûna bi
bûyeran re aqil bikar bîne û di heman demê de bi tevahî
.baweriya xwe bi alîkariya îlahî bîne

* * *

Evîna ku di dilê hemû mexlûqan de dijî - evîna hemû
.dayikan, bavan, hevalan û hezkirîyan - ji evîna îlahî tê

* * *

Divê cudahî di navbera erkên mezin û biçûk de were
çêkirin, û girîngtirîn li ser yên tenê girîng were danîn. Wekî
din, divê tu erk bi erkekî din re nakok nebe. Nivîsarên Pîroz ji
me re dibêjin ku dema erkek bi erkekî din re nakok be, ev
.delîl e ku ew ne erkekî rastîn e

* * *

Her ku tîrêjên rojê yên girîng belav bibin, ez ê tîrêjên
hêviyê li dilên xizan û terikandî [yên ku civakê terikandiye]
belav bikim, û ez ê biryardariyek nû di dilên wan kesên ku
.difikirin ku ew têk çûne de biçînim

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Kesekî ji çembera evîna xwe dûr nexe, her kesî di dilê"
".xwe de bihêle û ew ê te di dilê xwe de bihêlin

* * *

Ya Xudan, alîkariya min bike ku ez her gav îradeya xwe
bikar bînim da ku kirinên sûdmend û baş pêk bînim
Alîkariya min bike ku ez li gorî daxwaza te bim, da ku
hemû ramanên min li gorî armancên te bin û bi daxwaza te
.re lihevhatî bin

Wî alîkariya min kir ku ez hêza veşartî û pîroz a di
hundurê xwe de şiyar bikim da ku ez bikaribim li ser hemû
.zehmetî û ceribandinan bi ser bikevim

* * *

Bi wê kesayetiya giyanî ya wêrek û dilnizm şiyar bibin -
.yê ku hêza şêran bi nermiya kevokan re dike yek

* * *

Ez xema rexneyên tal û derewîn, ne jî pesn û
pesindayînên zêde nakim. Tenê daxwaza min ew e ku ez
.îradeya Te bikim, ya Xudan, û kerema Te bi dest bixim

* * *

Hûn nikarin xeyal bikin ka çiqas kêfxweşiya mezin dê we
tijî bike dema ku hûn hebûna îlahî hîs bikin. Wê demê giyanê
we dê bi evîna bêdawî ya Xwedê serxweş bibe. Ew evînek bi
mîlyonan caran ji her evîna mirovan mezintir e - evînek ku
hemî daxwazên we pêk tîne û dilê we bi kêfxweşî û razîbûnê
.tijî dike

* * *

Bi rêya balkişandina hundirîn, hûn dikarin rasterast
bextewariya giyanî di hundirê xwe û li dora xwe de
biceribînin. Ger hûn vê hişmendiye pêş bixin, kesayetiya we
dê bi renekî aheng mezin bibe, û hûn ê ji bo mirovan û
.hebûnên din magnetîzmek balkêş bi dest bixin

* * *

Ey Parêzvanê Mezin, xema min nîne ku ez her tiştî ji ber
çarenûsa xwe, ku ez bi xwe çêkiriye, winda bikim, lê ez ji te
dixwazim, ey yekane penageha min, ku şema evîna min ji te
.re ji bayên bêxemiyê û jibîrkirinê biparêzî

* * *

Werin em ji avên paqij û teze yên aştiyê yên ku ji
kaniyên şert û mercên guncaw diherikin, bi biryardariya me
ya xurt a ji bo erênî fikirîn û xwedî nêrînek geşbîn, têr bibin û
.vexwin

* * *

Wijdan hestek întuîtîv e ku xweza û niyetên rastîn ên
mirov eşkere dike. Dema ku wijdanê we paqij be û hûn
bizanin ku hûn tiştê rast dikin, ji tişteki netirsin. Wijdanê
paqij şahidiya tevgerên baş ên Xwedê ye. Di dadgeha
wijdanê de beraetkirin tê wateya xwedîbûna bextewariyê û
.wergirtina bereketên Xwedê

* * *

Hewl bide tiştên wêrek û xweş bikî ku piraniya mirovan
.nakin, û evîn û aştî bide wan kesên ku yên din ji bîr dikin

* * *

:Mamoste Paramahansa ji yek ji şagirtên xwe re got
Heke hûn dem ji bo pêşxistina hişê xwe xerc nekin, tu"
mîqdara dewlemendiya madî we têr nake. Ev pêşxistin ne
îşkence ye, lê belê perwerdekirina hişmendiye ye ji bo
".xwedîkirina raman û kiryarên ku dibin sedema bextewariyê

Bextê te serkeftina te ye, ji ber vê yekê nehêle kes wê ji
te bidize. Xwe ji wan kesan biparêze ku hewl didin te aciz
bikin. Dema ez zarokek bûm, her gava hin kes gotegotên
derew li ser min belav dikirin, sebra min winda dibû. Paşê,
min fêhm kir ku aramiya hişê min ji pejirandin an heyraniya
.mirovan girîngtir e

* * *

Xwezî te çîroka evîna îlahî bizanibûya ku hin bawermend
bi Xwedê re dijîn! Tu ezmûnek din di jiyane de nikare bi wê
kêfxweşiyê re were berawirdkirin. Min pîrozek nas dikir ku
her tim di evîna Xwedê de bû, û rûyê wî evîna pîroz dibiriqî.
Çavê Xwedê her tim li ser wan kesên ku ji Wî hez dikin e, û
.ew qet ji bo kêliyekê jî wan nahêle

* * *

Kêm kes hene ku bi pêşxistina hêzên xwe yên derûnî û
.giyanî re eleqedar dibin

* * *

Destûrê nede xwe ku bikevî binê paşxistina karî. Ji xewa
rastiya asayî ya bêzar rabe û ber bi asoyên jiyaneke paqij ve
.biçe ku tê de serkeftin, şahî û aştî heye

* * *

Di hundirê te de potansiyeleke mezin heye ku li benda
veberhênanê ye, û tu tenê yê ku dikare wê çalak bike û sûd
.jê werbigire yî

* * *

Rizgarbûn ji fermanên adetên xirab û xwestekên nexweş
bextewariyek pir mezintir ji serkeftina madî tîne. Di
serkeftina rewşenbîrî de rehetiyek psîkolojîk heye ku şert û
mercên derveyî nikarin ji we bistînin. Hûn dikarin hemî dema
xwe ji bo berhevkirina dewlemendiyê derbas bikin, lê ew
dewlemendî dê aramiya mayînde û ewlehiya ku hûn lê
digerin nede we. Berevajî vê, ew ê bêtir bêbextiyê bîne we ji
ber ku bextewarî û aramiya rastîn di hişê de ne, ne di milkên
.madî de

Dema ku hûn di xweya xwe ya rastîn de bi awayekî xurt
bicîh bibin, hûn her karekî bi cih tînin û bi kêfxweşiya îlahî ji
.hemî tiştên baş kêfê digirin

* * *

Nehêle lawazî bikeve hişê te, û dema ku tu bi kesên ku
ramanên neyînî û nêrînek pesîmîst hene re têkilî datînin hişyar
be, da ku ramanên wan ên lawaz nekevin hişê te, heya ku
hişê te negihîştibe astek hêzê ku ramanên yên din nikaribin
wê lawaz bikin, lê berevajî vê, ew dikare ramanên yên din
.xurt bike û baweriya wan bi xwe zêde bike

* * *

Xwedê di serî de ye, û divê em roja xwe bêyî ku li ser Wî
bifikirin dest pê nekin an jî biqedînin. Divê em ji bîr nekin ku
bêyî hêz û enerjiya ku em ji Xwedê distînin, em ê nikaribin
tiştek bi dest bixin. Ji ber vê yekê, erkê me yê herî mezin li
.hember Wî ye

* * *

Rêyek heye ji bo nirxandin û darizandina adet û
kevneşopiyan Di destpêkê de, her kevneşopiyek mafdariyek
hebû Ger em bibînin ku ew mafdarî hîn jî heye, wê hingê
kevneşopî wate û sûdmend e Lêbelê, neaqilane ye ku meriv
bi korî kevneşopiyan bişopîne Divê em rastiye bizanibin û
bişopînin, fêma bikin ka çi dikare bextewariyê bîne me û dûv
.re wê bicîh bînin

* * *

Dema tu dibînî ku ewqas kes bê bextewarî an serkeftin
in, texmîn neke ku ev çarenûsa wan e. Tu dikarî xwe bikî her
kesê ku tu dixwazî. Serkeftina te ya hundirîn ew e ku bi rastî
.te serkeftî dike

* * *

Eger di hundirê xwe de tiştek tune be, tu bextewar nabî.

Lê eger li dora te tiştek tune be û di hundirê xwe de
bextewar bî, bê guman tu serkeftî î. Ji ber vê yekê, ne
mimkûn e ku mirov li gorî şert û mercên wan ên derveyî
.werin nirxandin

* * *

Di nav girseya mezin de, dibe ku kesek hebe ku gihîştiye
astek bilindbûna giyanî û ji aştîya hundurîn û bextewariya
.giyanî ya bilind kêfxweş dibe

* * *

Ez bi teqezî dizanim ku her tiştê ku ez hewce dikim dê
were ba min, û ji ber vê yekê ez xem nakim ka pêşeroj çi
digire. Ev ne pesnê xwe dayîn û ne jî sextekarî ye, ji ber ku
min gelek caran di jiyana xwe de kar û bandora wê hêza
.pîroz ceribandiye

* * *

Çi ez li ser rûyê jiyanê bim an jî di kûrahiya deryayê de
bixeniqim, ez dizanim ku ez bi Xwedê re me û ew bi min re
ye, û tiştek nikare zirarê bide min. Vê zanîna bextewariyek
.bêwate û kûr daye min

* * *

Bêguman kirîna tiştekî nû ezmûneke xweş e. Lê piştî
demekê, ew hesta kêfxweşiyê hêdî hêdî winda dibe, û dibe
ku hûn bi tevahî eleqeya xwe jê winda bikin, wê ji bîr bikin û
tiştekî din bixwazin. Lêbelê, fatûreyê wê tiştî nayê jibîrkirin,
!nemaze heke we ew bi pere kirîbe

* * *

Divê mirov jiyana xwe kontrol bike û bi qasî ku pêkan be
wê hêsan bike. Divê hinek pere ji bo pêdiviyên rojane û
rewşên awarte teserûf bike, teserûfê li şûna xerckirina li ser

luksê bide pêşiyê, û bi qasî ku ji destê wan tê alîkariya yê
din bike. Dema ku tu alîkariya yê din bikî, alîkarî dê bi
awayekî an awayekî din bigihîje te, û tu ê ji tiştê kêrî nemî
.û ji tiştê bêpar nemî

* * *

Di şahiya hemû dilan de, ez dengê bextewariya Te
dibihîzim, ey Xudan, û di dostaniya hemû bawermendan de,
ez evîna Te hîs dikim, ez şa dibim û dilê min bi serkeftin û
serfiraziya hevalên xwe şa dibe, mîna ku ez bi rehetî û
aramiya xwe şa dibim. Her ku ez şehrezayiyê di yê din de
îlham dikim, ez xezîneyên şehrezayiya xwe zêde dikim, û di
.bextewariya hemûyan de, ez ya xwe dibînim

* * *

Dijminê herî mezin ê bextewariyê deynkirina pereyan e
ji bo kirîna tiştên luks. Mirov bi xeletî bawer dikin ku ew
nikarin bextewar bin heya ku tiştê taybetî bi dest nexin. Lê
tewra piştî bidestxistina wê tiştî jî, ew ê bextewariya rastîn
nejîn, tevî kêfxweşiya demkî ya ku ew tîne. Gelo çî ye wateya
şopandina xeyala bextewariya erdî ku soz dide ku tenê
bişkê? Divê mirov bi sadeyî bijîn, bêyî ku hewcedariya wan bi
.gelek milkên ku hewceyê baldariya domdar in hebe

* * *

Bihuşa min di hundirê min de ye. Dema ku ez ji nîmetên
Xwedê kêfê distînim, ez spasiya wî dikim, û kêfxweşiya min a
hundurîn mezin dibe. Bêyî wê razîbûna hundurîn, heta kêf û
şahî jî dibin dojah. Min fêhm kir ku bêyî wê kêfxweşiya
hundurîn, barê berpirsiyariyan ku li ser min hatiye spartin dê
aramiya min ji min bidizî û bextewariya min ji min mehrûm
.bikira

* * *

Eger dewlemendî bi nexweşî û pirsgirêkan re were
girêdan, encam wê pir bin. Paqijî û lînêrîna tenduristiyê di
nav hêzên Rojava de ne. Kêzikên zirardar û mîkrobên kujer li
welatên pêşketî bi bandor tîne kontrol kirin, lê li yê din pir
in. Lê jîholêrakirina van kêzikan ne lûtkeya serkeftinê ye, ji

ber ku li welatên pêşketî cureyên din ên nexweşîyan jî hene,
wek mînak fatûreyên ku zehmet têne dayin û krîzên darayî
yên bêhnteng ji ber pergalên kirîna bi pere - nexweşiyên ku
.xewê têk didin û aramiya hişê xera dikin

* * *

Em beşek yekgirtî yê heman hişmendiye ne ku ev
gerdûna mezin jê derketiye holê

* * *

Te qet keriye peş dîtiye? Ger yek ji wan bizivire, yê
mayî bê dudilî wê teqlîdê dikin. Piraniya mirovan wisa ne. Dibe
ku kesek ramanek bîne holê an trendek nû bide nasîn, û yê
din jî tavilê li ser vê şewazê siwar dibin û wê kopî dikin. Ev
şewaz bi nîşanê berdewam kiriye. Her neteweyek adet û
kevneşopiyên xwe hene, û em nikarin îdîa bikin ku hemî rast
an saxlem in. Lê kî dizane? Dibe ku hin ji wan adet û
kevneşopîyan bêwate û bêwate bin.

* * *

Dema ku bahoza aloz a ramanan kêr dibe, em dikevin
padîşahiya aştiyê û dest didin hebûna xwedayî

* * *

Li Xwedê, an jî dîmenek xweşik ku îlhama aştiyê dide, an
jî ezmûnek kêfxweş û xweş bifikirin. Çalakiya derûnî ya erênî
û aram zindîker û nûjenker e.

* * *

Em di cîhanêke tevlihev û aloz de dijîn. Dibe ku hûn
bifikirin ku pere tê wateya bextewariyê, lê gava hûn wê bi
dest dixin, hûn dibînin ku hûn hîn jî bêbext in. Dibe ku hûn
dewlemendiye bi dest bixin û tenduristiya xwe winda bikin
(Xwedê neke). An jî dibe ku tenduristiya we baş be û
pereyên we winda bibin. An jî dibe ku hem dewlemendî û
hem jî tenduristiya we hebe lê bi yê din re gelek pirsgirêkan
bibînin, dîlovanîyê pêşkêş bikin û di berdêla wê de bi nefret û
kîn werin pêşwazîkirin. Bêyî Xwedê, tiştek di vê jîyanê de
nikare we bi rastî têr bike.

* * *

Erd ji bo kesên ku di nezanîna plana îlahî de dijîn, dibe
odeyeke îşkenceyê. Lê gava ku hûn ezmûnên jiyanê wekî
mamosteyên xwe dibînin û ji wan xwezaya rastîn a vê
dinyayê û rola xwe ya di drama kozmîk de fêr dibin, ew
ezmûn dibin ronîkirinên hêja li ser rêya ber bi razîbûn û
.bextewariya mayînde ve

* * *

Li wir, li pişt tariya netarî, bêdengiya bêdeng û tunebûna
neafirandî, eslê herheyê heye, ku çavkaniya hebûnê û hemû
.hêz û hebûnên xuya û nedîtî ye

* * *

Xwedê ev erd ne tenê ji bo xwarin, razandin û mirinê ji
bo me afirandiye, lê ji bo ku em îradeya Wî bizanin û
armanca hebûna xwe fêm bikin. Çend mirovên aqilmend
wateya plana kozmîk fêm kirine, lê piraniya mirovan kor in û
.ji vê armancê bêxeber in

* * *

Pere di jiyanê de qet armanca min nebû; armanca min
xizmetkirina xwişk û birayên min di mirovahiyê de bû. Ji ber
vê yekê, Xwedê gelek deriyên derfetan ji min re vekirin da
.ku ez xwe xwedî bikim û mîsyona xwe bicîh bînim

* * *

Xwedê ev gerdûn afirand da ku li gorî qanûnek sabît û
neguherbar bixebite. Ger em yek ji van qanûnên gerdûnî
binpê bikin, em xwe ceza dikin. Kesek ku ji banê avahiyek
bilind bavêje dê hestiyên xwe bişkîne. Ji ber vê yekê, em
nikarin qanûna kişandina erdê paşguh bikin bêyî ku encamên
.wê bikişînin

* * *

Dema ku em li şaristaniyên cîhanê kûr dinêrin û razên
veşartî yên şaristaniyên kevnar vedikolin, wêneyek mezin
derdikeve holê, bi xetên girêdayî, beşên cihêreng û
hûrguliyên rast, û em dibînin ku mirov di heman demê de
.hem xwezaya takekesî û hem jî civakî ye

* * *

Eger Xwedê bixwesta ku em tenê di hişmendiya madî de
bijîn, em ê bi tiştên madî bi tevahî razî û bi rêyên dinyayî razî
.bûna

* * *

Tîrêjên paqijiyê, aştî û bextewariyê li derveyî xewnan di
kûrahiyên me yên bingeîn de diçirsin û direqisin

* * *

Bi her ezmûnekê ku di vê rêwîtiya me ya erdî de li
asîmanê jiyana me xuya dibe, divê em fêr bibin ka meriv
çawa hişmendiya xwe berfireh dike û çawa bêtir fêr dike ka
şert û mercên ku li dora me ne an jî em tê re derbas dibin, û
wê hingê em ê bikaribin di ahengek çêtir de bijîn û bi
.mirovan û jiyanê re bi renekî xweştir mijûl bibin

* * *

Piraniya mirovan yên din teqlîd dikin. Divê mirov orîjînal
.û afirîner be, û di her tiştê ku dike de jêhatî be
Li Rojhilat, balê dikişîne ser çandina bextewariya giyanî,
lê aliyên madî yên jiyanê pir caran hatine paşguhkirin. Li
Rojava, hin rehetiyên madî hene lê bextewariya psîkolojîk pir
kêm e. Tiştê ku pêwîst e hevsengiyek di navbera herduyan
de ye, ji ber ku balkişandina tenê li ser yek aliyê jiyanê dibe
sedema nehevsengiyê û nekarîna bi aqilane mijûlbûna bi
.daxwazên jiyanê re

* * *

Piştî bextewariya îlahî, bextewariya herî mezin ew e ku
mirov bi xizmên xwe yên nêzîk re, ku divê her roja salê bi
.wan re bijî, di aştîyê de be

Xelk gelek dem bi lez û bez û tevgerên bêhemdî winda
dikin bêyî ku gelek tiştan bi dest bixin. Kêm kes disekinin da
ku bifikirin û hewl bidin fêr bikin ka jiyan çi pêşkêşî wan
.dike

* * *

Divê em bixebitin da ku avahiyên hundirîn ên
şehrezaiyê di baxçeyên aştîyê de ava bikin ku bi kulîlkên
.bêhejmar ên fezîletên giyanî yên ecêb geş û dibiriqin

* * *

Ahenga hundirîn çavkaniyek dewlemend a hêzê ye û
.enerjiya nûjenkirî diafirîne

* * *

Dema ku mirov li jiyanê dinêre, dibîne ku serkeftin ne
hêsan e. Jiyan pir caran dijwar û bêrehm e, û divê em ji bo
debara xwe têbikoşin. Li ser hewldana ku ji bo parastina laşê
xwe û saxlem hiştina wê û ji nexweşîyan dûrxistina wê
hewce ye bifikirin! Her çend hûn di vê yekê de biserkevin jî,
ew serkeftin demkî ye. Laş - bila hûn dirêj bijîn - dê di dawiyê
de were veşartin. Pêwîstî ferz dike ku bi gelek hêzan re, hem
navxweyî û hem jî derveyî, şer bikin da ku serkeftina xwestî
bi dest bixin. Ev hêz bê westan dixebitin da ku we ji her
.destkeftiyek bi rastî girîng dûr bixin

* * *

Di hemû şert û mercan de hewl bide ku aram bimînî, û
.bihêle ku tovê aştiya te bi şadî û kenên razîbûnê geş bibe

* * *

Tewra pêrozên herî mezin jî rizgariya tevahî bi dest naxin
heya ku serkeftina xwe - ezmûnên xwe yên giyanî û zanîna
xwe ya bilind - bi yên din re parve nekin û alîkariya wan bikin
ku bigihîjin têgihîştina giyanî. Ji ber vê yekê ew kesên ku
gihîştine qonaxên weha û gihîştine rewşên weha, bi hewes in
ku têgihîştinê bidin kesên ku pêdivî bi wê hene. Ger hûn
serkeftina rastîn dixwazin, hûn ê ne tenê bextewariya xwe, lê
.di heman demê de bextewariya yên din jî misoger bikin

* * *

Her kesê xwedî aqil dikare pere qezenc bike. Lê eger di
dilê wan de evîn hebe, ew ê wî pereyî qet ji bo armancên
xweperest bikar neynin; berevajî vê, ew ê wî pereyî bi yên
din re parve bikin. Pere di destên xweperest û çavbirçîyan de
nifir û bêbextî ye, û di destên kesên xwedî dilên diloan û
.giyanên comerd de nîmet û diyariyek e

* * *

Dibe ku kesek hilbijêre ku ji bo demek dirêj bêdeng
bimîne, red bike ku bi malbata xwe re biaxive Her çend ev
kes dibe ku heta radeyekê aramiya hundurîn bi dest bixe jî,
tevgera wan xweperest e û zîrarê dide bextewariya malbata
wan. Ew nikarin wekî bi rastî serketî werin hesibandin heya
ku hezkiriyên wan jî ji destkeftiyên wan sûd wernegirin. Bi
heman awayî, bîdestxistina serkeftina madî ne tenê bi mafê
me yê kêfa serfiraziyê ve girêdayî ye; ew di heman demê de
berpirsiyariya me ya exlaqî ya li hember yên din jî digire nav
xwe ku em alîkariya wan bikin ku şert û mercên xwe yên
.darayî û jiyanê baştir bikin

* * *

Ez li pişt dîwarên wijdanê xwe yê zelal parastî me, min
.rabirdûya tarî şewitandiye û ez tenê bi îroyê re mijûl im

* * *

Îro ez fêhm dikim ku ez yek ji ronahiya qenciya herî
mezin im û ez ronahiyek im ji bo wan kesên ku li dijî pêlên
.deryaya xemgîniyê têdikoşin

* * *

Mirov li gorî armancên xwe yên di jiyanê de, li ser
serkeftinê xwedî nerîn û teoriyên cuda ne. Ne ecêb e ku
meriv bibihîze ku hin kes serkeftinê bi diziyê re wekhev
dikin, û dibêjin "Ew dizekî serkeftî bû!". Ev yek destnîşan
dike ku serkeftin di hemî şikl û cûrbecûrên wê de xwestî û
.xwestin e. Lêbelê, serkeftina me divê zîrarê nede yên din
Pîvanek din jî ji bo serkeftinê heye: dema ku em
bikaribin encamên ahengdar û sûdmend ji bo xwe bi dest
bixin, divê em yên din jî tevî serkeftina xwe bikin û fêkiyên
.wê bi wan re parve bikin

Serkeftin tê wateya razîbûn û razîbûna mirov di nav
jîngeha wî/wê de. Serkeftina rastîn encama kiryarên ku li ser
prensîbên rastdariyê hatine damezrandin e, û ew bextewarî
û refaha yên din wekî beşek yekgirtî ya bextewariya me bi
xwe vedihewîne. Ger em vê prensîbê li jiyana xwe ya madî,

rewşenbîrî, exlaqî û giyanî bicîh bînin, em ê pênaseyeke
.bêkêmasî û berfireh a serkeftinê hebe

* * *

Li vir, di vê cîhana sînorkirî de, em dirêjahî, firehî û
tîrbûnê fam dikin, lê astek din heye ku tê de pîvan tune ne;
her tişt zelal û şefaf e - her tişt hişmendî û têgihîştin e. Hestê
çêjê têgihîştin e, her weha hestê bêhnê jî. Hest, raman û
laşên me rewşên hişmendiye ne. Çawa ku em dikarin di
xewnan de bibînin, bibihîzin, bêhn bikin, tam bikin û dest
bidin, di wê asta bilindtir de jî, em van hemî hestan bi
.hişmendiya paqij tecrûbe dikin

* * *

Ey Xudan, bi hestkirina nêzîkbûna xwe me bextewar
bike, me ji zincîrên xwestekan azad bike, û kêfxweşiyek
hundirîn bide me ku ji ezmûnên jiyanê û bûyerên wê yên
.guherbar bandor nebe

* * *

Dema ku hişê me bi têgihîştinên bilindtir re li hev
bikeve, hişmendiya giyanî di hundurê me de şiyar dibe û em
.ecêbên ecêb ên şehrezayî û evîna îlahî tecrûbe dikin

* * *

Eger em bi tevahî ji Xwedê hez bikin û bi hemû fikir û
dilên xwe berê xwe bidin wî, em ê xwe nêzîkî Wî hîs bikin û
em ê bibînin ku Ew stargeha herî mezin a ewlehiyê di jiyanê
.de ye

* * *

Di vê fezayê de ku xuya dike vala û fireh e, girêdanek
kozmîk û jiyanekê bêdawî heye ku me bi hemû tiştên zindî û
bêcan ên di gerdûnê de dike yek - pêlek jiyanekê bilind ku di
nav hemû hebûnê de diherike. Bêdawî mala me ya rastîn û
cihê mayînde ye, û hebûna me di van laşan de demkî ye,
.mîna bêhnvedanek kurt ji bo karavanek ku li çolê dimeşe

* * *

Dema ku em xwe bi hêzên afirîner ên ruhê re li hev
bikin, em ê bi hişê gerdûnî û bêdawî ve girêdayî bibin ku

dikare rêberiya me bike û pirsgirêkên me çareser bike. Hêza
afirîner dê ji çavkaniya herî mezin a hebûna me bênavber
ber bi me ve biherike, û dihêle ku em di her qada çalakiya
.xwe de serkeftina afirîner bi dest bixin

* * *

Evîn di hawîrdorek bawerî, tolerans û rêzgirtina dualî de
mezin dibe û geş dibe

* * *

Ey Xudan, bi ronahiya ramanên pak û adetên baş me
pîroz bike, da ku eger tarîtiya adetên xirab û ramanên çewt
nêzîkî me bibe, ew yekser ji holê rabe û alîkariya me bike ku
em bi evînek ewqas kûr ji te hez bikin ku ne xeyalên madî û
ne jî ceribandinên dinyayî nikaribin me bigirin an jî hiş û dilên
.me bigirin

* * *

Tiştên ku bi hêsanî têne bidestxistin kêr daran bi qîmet
in. Em vê yekê ji lêkolîna jiyana mêr û jinên mezin û çawa ew
bi pêşxistina jêhatîyên xwe, bicihanîna erkên xwe, avakirina
nirxên xwe yên exlaqî, lêkolînên xwe yên kûr û dîrketina ji
xweperestiyê mezin bûne dizanin. Encamên ku wan bi dest
xistin û destkeftiyên ku wan bi dest xistin ji hewildanên ku
.wan kirin pir mezintir bûn

* * *

Azadiya rastîn di azadiya hîlbijartinê de ye ku ji hêla
hişmendiye ve tê rêvebirin û ji hêla têgihîştin, rastbûn û
.îradeyek zexm ve tê piştgirî kirin

* * *

Dema ku hûn îrade, biryardarî û têgihîştina xwe ya
hişmend şiyar dikin, hêzên nedîtî ji hişmendiya bilindtir - bi
rêya têgihîştina giyan - têne berdan da ku alîkariya we bikin
û rêyên ku ber bi rehetiya psîkolojîk û bextewariyê ve diçin
.ronî bikin, bi alîkariya Xwedê

* * *

Divê mirov bi hewldana xwe kanalên giyanê xwe veke.

Kes bi dilxwazî êş û bêbextiyê li ser aşî û bextewariyê

hilnabijêre. Nezanî koka êşê ye û astengiya ku divê were
rakirin û ji holê rakirin. Nezanî giyayek zirardar e, bi kûrahî
koka xwe girtiye, ku di baxçeyê mirovahiyê de şîn dibe,
nebatan baş û sûdmend ji holê radike. Nezanî divê bi
îradeyek bê şik û biryardariyek biryardar were derbaskirin.
Divê axa hiş bi baldarîyek rast a derûnî [li ser erênî] were
çandin û tovên baş bi ava baweriyê werin avdan. Dema ku
tîrêjên germ û zindî yên evînê bibiriqin, tovê qencyê dê
mezin bibe û li ser giya û giyayên parazit bi ser bikeve, ji ber
.ku tarîti di hebûna ronahiyê de nikare hebe

* * *

Kêfxweşiyên tiştên madî kêr dibin û winda dibin, lê kêfa
îlahî qet kêr nabe. Ew kêfeke îlahî ye ku bêdawî ye û nayê
.wesifandin

* * *

Divê em qet rêbazên şaş ji bo bidestxistina bextewariyê
bi kar neynin, û divê em aramî û dewlemendiya giyanî ya ku
di hundurê me de heye, ji bo dûvçûna rehetiya xeyalî û
jiyanek geş, ku dibe ku ji hêla kiryar û reftarên dojahî yên bi
.bandorên wêranker ve li ber me daliqandî be, terk nekin

* * *

Aramî kameraya herî baş e ji bo girtina hebûna îlahî. Bi
rêya lenza aramiya paqij û bi baldarî fokuskirî, wêneya pîroz
.dê bi zelaliyeke bêkêmasî xuya bibe

* * *

Bi rastî, hemû şehrezayî di hundirê te de ye û tiştê ku
.divê tu bikî ev e ku tu bi hişmendî jê haydar bibî

* * *

Razîbûn di xwe-pêşvebirinê de ye, da ku yên din li te
bigerin ne ku tu li wan bigerî. Divê evîn û dostaniyê bêyî hêvî
an daxwazê werin dayîn, ji ber ku hêvî kîn û tehliyê çêdike.
Her çend meriv ji bo xwe-pêşvebirinê hewl dide jî, divê mirov
di nav keleha fezîlet û xwe-qîmetê de bi tena serê xwe, ewle
.û aram bimîne

* * *

Bila şelaleya şahî û geşbîniyê her tim ji dilê min biherike,
û bila spreya wan a teze li hemû kesên ku ez pê re hevdîtin
.dikim bixe

* * *

Kêfxweşiya giyanî di giyan de xwesteka alîkariya bi her
awayî ya kesên din çêdike, û şiyana teqdîrkirina kêfên exlaqî
yên paqijkirî yên ku dibin sedema bextewariyê pêş dixe, bi vî
.awayî meyla ber bi kêfên xav kêr dike

* * *

Çiqasî rola te biçûk be jî, ew bi qasî rolên herî mezin
giring dimîne, ji bo beşdarbûna di serkeftina lîstika kozmîk
.de ku giyan li ser dikê jiyanê pêşkêş dikin

* * *

Hişmendiya gerdûnî hişmendiyeke mutleq û bêdawî ye,
ku her tim xwe nû dike û di afirîneriya xwe de bêdawî ye, û
.bi rêya te hewl dide ku aliyekî bêhempa yê xwe îfade bike

* * *

Eger carekê jî evîna îlahî tam bikî, tu ê tu carî dev jê
bernedî ji ber ku di tevahiya gerdûnê de tiştekî din ê wekî wê
tune ye

* * *

Ew kesên ku Xwedê nas dikin gihîştine astên giyanî yên
pir pêşketî, wisa ku ew tenê bi şîreta giyanî ji gunehkaran re
razî nabin, lê ew dikarin - bi kerema Xwedê û alîkariya
Xwedê - wan bi hêza giyanî bar bikin ku wan ji encamên
.kirinên wan ên gunehkar azad dike

* * *

Hemû kiryarên baş û xerab di nav şaneyên mêjî de ne û
wekî adet an meylên baş an xerab di ramanê de xwe nîşan
didin. Kesek ku ji ber ku şaneyên mêjiyê wî bi hêza wan
adetan barkirî ne, ji adetên ne tendurist dikişîne, dikare bi
rêya îradeyê, meditasyonê, duayên dilsoz û pejirandina erênî
ya domdar xwe azad bike heya ku hemû adetên wî yên
nexwestî veguherin adetên baş ên aştî û aramiyê. Ev
diqewime dema ku hêza jiyanê ya bi awayekî rast hatî rêve

kirin dixebite ku xwezaya neasayî ya şaneyên mêjî
biguherîne, da ku ew şane bi her tiştê baş, baş û xweşik tijî
.bibin

* * *

Têgihîştin çavê hundirîn e, dîtina giyan û teleskopa dil e.
Ew hevsengiya di navbera aramiya hiş û paqijiya wijdanê de
.ye

* * *

Her roj em dîmenên cuda dibînin, û her roj dersek nû
tîne ku meriv fêr bibe. Tê hêvîkirin ku mirov bi balkişandina
ser armanca dawîn a hebûna xwe dersê fêr bibe: naskirina
.çavkaniya hebûna xwe û bingeha jiyana xwe
Werin em ji bo jibîrkirina xemên rabirdûyê bixebitin û
biryar bidin ku li ser wan nemînin. Bi biryardariyeke bê şik û
îradeyeke çalak, werin em jiyana xwe nû bikin, serkeftinên
xwe baştir bikin û di hundurê xwe de adetên baş û
.taybetmendiyên hêja xwedî bikin
Xwedê hêza min e û ez baweriya xwe bi hêzeke din
naynim

Şerên jiyanê bike û heta dawiyê berdewam bike, qet dev
jê bernede. Qet nebêje, "Ez nikarim rê bibînim, ji ber vê yekê
ez ê dev ji hewildanê berdim." Ger te şaşî kiribin, ji bo
rêberiyê bipirse, lê qet dev ji hewildanê bernede. Gelek kes
dema ku bi astengiyan re rû bi rû dimînin têkçûnê qebûl
dikin. Yê ku têk diçin divê bi mirovên serketî re têkilî
daynin, ne bi têkçûyan re. Biryardar be ku biserkeve; bila ev
.felsefeya te di jiyanê de be

Divê em her roj hêza xwe ya laşî xurt bikin, hêza xwe ya
derûnî zêde bikin, û bi rêya meditasyonê, ramana saxlem û
xebata erênî û berhemdar ku bi hev re sûdê dide beden, hiş
.û giyan, xweya xwe ya rastîn nas bikin
Dema ku hûn dixwazin adetek baş ava bikin an jî ya
xirab bişkînin, li ser şaneyên mêjî bisekinin ku
mekanîzmayên adetên cûda lê ne. Ji bo avakirina adetek

baş, pêşî bédeng rûnin û meditasyon bikin, rêberiya xwedayî
.bigerin

Hişê xwe li ser navenda îradeyê ya li eniya xwe, di
navbera birûyên xwe de, balê bikişînin û bi tundî adetê ku
hûn dixwazin di mejiyê xwe de biçînin piştrast bikin. Dema
ku hûn dixwazin adetên xirab ji holê rakin, bala xwe bidin ser
navenda îradeyê jî û bi tundî piştrast bikin ku hemî xêzên ku
.ew adet lê bicîh bûne têne jêbirin
Bi fokus û îradeyek mezin, hûn dikarin tewra şopên kûr
.ên adetên kevin ên binavbûyî jî jê bibin

Dubare ji xwe re piştrast bike ku tu xwedî îradeyek
guncaw î ku adetên nexweş ji mejiyê xwe derxînî. Dema herî
baş ji bo vê pejirandinê serê sibê ye, dema ku îradeyek û
balkişandina te di asta herî bilind de ne. Berdewam ji xwe re
piştrast bike ku tu ji hemû fermanan azad î, û rojekê tu dê
bibînî - bi alîkariya Xwedê - ku te bi rastî xwe ji adeta ku tu
.dixwazî bişkînî azad kiriye

Ji çî tiştî ku tu jê ditirsî, wê ji ramanên xwe derxe û
bihêle Xwedê. Baweriya xwe bi Xwedê xurt bike û bawer bike
ku ew dikare alîkariya te bike, û bizanibe ku gelek êş ji xem
.û fikaran çêdibe

Çima divê hûn niha cefayê bikişînin, dema ku tiştê ku
hûn jê ditirsin hîn neqewimiye? Ji ber ku piraniya aloziyên me
ji tirsê tên, heke em tirsê ji jiyana xwe derxînin, em ê xwe
.azad hîs bikin û şîfa dê tavilê be

Her şev, rast berî razanê, ji xwe re piştrast bike ku
Xwedê bi te re ye, te diparêze û li ser te çavdêriyê dike.
Ronahiya Wî ya parastinê ya ku te ji her alî ve dorpêç dike
.xeyal bike, û tu ê parastina Wî ya ecêb hîs bikî
Di vê lîstika kozmîk de, mirovên ji her nijadî drama
.jiyanê li ser dika demê dilîzin

Divê em wateya jiyanê fam bikin bêyî ku em zêde bi
rolên xwe yên demkî mijûl bibin an jî zêde li ser wan
bisekinin. Têgihîştina me ya jiyanê pir caran xirab û xelet e ji
ber ku em wê bi çavên xweperestiyê û perspektîfek sînordar
dibînin; ger em bi çavên ruh binêrin, em ê tiştan ji
.perspektîfek bi tevahî cûda bibînin

Dema ku em çavê aqilmendiyê vedikin, em ronahiya
Xwedê ya her tiştî dihewîne dibînin, û di wê ronahiyê de em
xwezaya xwe ya giyanî fam dikin, ku ew jî nîşanek ji xwezaya
hişmendiya gerdûnî ye ku hemî perçe û beşên gerdûnê dagir
.kiriye

Rastîyên ruhanî li dora me ne, li deriyên çavên me yên
girtî dixin, me teşwîq dikin ku em li şûna tariyê ronahiyê
bibînin, li şûna nezanîne bi aqilmendî tevbigerin, dilên xwe li
şûna nefretê bi evîne tijî bikin, û di avakirina aştiyê û anîna
bereket û ewlehiyê bo cîhana me de hevkarîyê bikin. Dema
ku em vê yekê bikin, nezanî dê winda bibe, cudahîyên
dinyayî dê winda bibin, em ê di pirrengiyê de yekîtiyê
.bibînin, û em ê bêtir bi îradeya îlahî re lihevhatî bibin

Pêwendiya me bi Xwedê re ne sar an bê evîn e, mîna ya
di navbera kardêr û karmendekî de. Em zarokên Wî ne, û
lênêrîna Wî ji bo me berdewam e; Ew her tim guh dide me.
Em beşek yekgirtî ya hebûna Wî ne, û têkiliya me bi Wî re
zindî û zindî ye. Wî dewlemendiyeke bêdawî ya evîn,
têgihîştin, têgihîştin, niyeta baş û hêza giyanî daye me, lê
.piraniya me ev dewlemendî li ser tişteki xerc nekiriye
Xwedê dixwaze ku em di ewlehî, aşî û hevkarîya
dostane de bijîn, wekî ku li endamên malbateke esilzade û
dilovan tê, lê çavbirçîtî û hesabên xweperest di giyanên
mirovan de şîn bûne û kok girtine û di nav malbatê de bûne
.sedema parçebûnê

Xwedê dixwaze em bibin efendiyan, lê me hîlbijartîye ku
em bibin kole Mirovahî ji mala xwe ya bihuştê dûr ketîye û
bihuştê hundirîn a hesta nêzîkbûna bi Xwedê û Xwedê ya
nêzîkî me winda kiriye, û ew bêyî hewldana kesane nikare

wê bihuştê ji nû ve bi dest bixe. Xwedê me li gor sûretê xwe
.afirandiye, lê ev rastî ji hişê me reviyaye
Em teslîmî wê xapandinê bûne ku çarenûsa me zehmetî
ye û çarenûsa me tunekirin e, û divê em perdeya xapandinê
bi xencera aqilmendiyê biçirînin da ku rastiya geş a li pişt
.perdeyê bibînin

Xwedê di van salên dirêj ên jiyana min de min bi
bextewarî pîroz kiriye. Çi mirov bişirîna razîbûnê li ser rûyê
min bibînin an na, kêfxweşiya îlahî her tim bi min re ye û qet
min nahêle. Çemê mezin ê bextewariyê bi berdewamî di bin
qûmên hişmendiya min de diherike û wekî kaniyên pîroz
.diherike ku baxçeyên jiyana min av didin
Ne aloziyên ji nişka ve yên jiyane dikarin aramiya min
têk bidin, ne jî xeyala mirinê dikare bextewariya giyanî ya ku
.ez hîs dikim ji min bistîne

Zehmet bû ku ew rewş mayînde û neguherbar bibe, lê
fêkiyên giyanê ku ez niha jê kêfê distînim û bi yên din re
.parve dikim, hêjayî hemû hewldana ku min lê kir bûn
Ez bi rêberiya ruhê îlahî difikirim û tevdigerim. Pere di
jiyanê de qet armanca min nebûye, lê belê xizmeta birayên
min di mirovahiyê de bûye. Ji ber vê yekê, Xwedê gelek
deriyên qencyê ji min re vekirine da ku ez xwe xwedî bikim
û mîsyona xwe bicîh bînim. Û her gava ku ez hewceyê
.alîkariyê bim, Xwedê taviê wê peyda dike
Tenê daxwaza min ew e ku ez xizmeta te bikim, û ji ber
.vê yekê ez li vir im

Hêza Xwedê di jiyana we de jî dixebite. Hûn ê vê rastiye
bi xwe biceribînin dema ku baweriya we xurt bibe û hûn fêm
bikin ku dewlemendiya rastîn ne ji serkeftina madî lê ji
.Xwedayê Teala tê

Her kêliya ku hûn bi Xwedê re derbas dikin dê ji bo sûda
we ya dawî be, û her tiştê ku hûn ji evîne û ji bo razîkirina
Xwedê bi dest dixin dê di tomarên bêdawî de ji bo we were
.nivîsandin

Vekişe nav tenêtiya ramanên xwe yên kûr û ji aramiya
ku ji kaniya bêdengiyê diherike kêfê werbigire
Eger em kirinên baş biçînin, em ê şahî û bereketê
bidirûn, û eger em kirinên xirab biçînin, em ê cûrbecûr cûre
.û astên krîz û pirsgirêkan bidirûn
Her kiryarek baş mîna kazmayekê ye ku em pê wê axa
hişmendiye dikolin da ku kaniya kêfxweşiya îlahî derxin holê
Fêr bibe ku bikevî nav deryaya lêkolîn û lêgerînê, çi bi
pirtûkên baş, bawerî, pirsgirêk, felsefe, an jî kêfxweşiya
hundirîn ve girêdayî be, bizanibe ku tenêtiya asayî [ya
.hizirkirinê] bihayê bextewariya rastîn e
Her çend jiyan nepêşbînîkirî, bêserûber û sirrî xuya dike,
tijî guman û her cûre pirsgirêk û aloziyan e jî, em di bin
parastina domdar a Xwedê de dimînin. Divê em meseleyan
zêde nekin an jî li hember bûyeran aramiya xwe winda nekin,
ji ber ku heke em bihêlin panîk me dagir bike, em hêz didin
xerabiyê û rehên wê kûr dikin, ku di axa tirs û fikaran de
.mezin dibin û geş dibin
Her şev ji xwe bipirse: Te çiqas dem bi Xwedê re derbas
kiriye, te çiqas fikirî ye, te çiqas bi dest xistiye, te çiqas ji bo
?yên din kiriye, û te çiqas xwestekên xwe kontrol kiriye
Divê em hêvî nekin ku di ceribandinên jiyanê de
bextewarî û aramiya mayînde bibînin; berevajî vê, divê em
wan di hundurê xwe de bigerin û kifş bikin. Wê demê, çi
ezmûnên ku em pê re derbas bibin, em ê bi heman awayî ku
em di fîlmekî de ezmûnên kesekî din temaşe dikin, çi xweş
.bin çi jî êşdar bin, bi wan re mijûl bibin
Mirovek dikare hemû serpêhatiyên xwe veguherîne
ceribandinên bi êş û xemgîn, eger ew destûrê bide hişê xwe
ku wiya bike. Dibe ku ew ji tenduristiyek baş kêfxweş bibin û
dîsa jî qîmeta wê nebînin. Lê heke ew nexweş bikevin, ew ê
wê hingê xwe bitewînin û qîmetê bidin bereketa başbûnê.
Divê em kerema Xwedê qebûl bikin û ji bo bereketên ku ew
dide me spasiya wî bikin bêyî ku li benda rewşên dijwar bin
.ku me spasdar bikin û kerema Wî qebûl bikin

Divê jiyan tevlîheviyek ji hizirkirin û çalakiyê be. Dema
ku mirov hevsengiya xwe ya psîkolojîk winda dike, ew li
hember êrîşa xeman, ewran xemgîniyê û êşên êşê
bêparastin dibe. Ê heke ew hewl bidin ku qanûnên tenduristî,
serfirazî û şehrezayiyê bînpê bikin, ew ê bê guman ji
.nexweşî, xizanî û nezanîne cefayê bikişînin
Divê em niyetên xwe pak, motîvên xwe pak bihêlin, û bi
awayekî tevbigerin ku aramiya hişê me bîne, û nehêlin ku
şert û mercên jiyane aramiya me xera bikin û bextewariya
.me xera bikin

Dilên xemgîn û ramanên şikestî min dikişînin, çi qas dûr
bin jî
Sînorên padîşahiya xwe ya evîne ya geş berfireh bike da
ku hêdî hêdî malbata xwe, cîranên xwe, civaka xwe, welatê
xwe û hemî welat û mexlûqên hişmend jî di nav xwe de
.bigire

Divê em jî aqilê xwe xurt bikin û barê qelsiya rewşenbîrî
û exlaqî ya ku ji salan û nifşan mîras maye red bikin. Divê ev
qirêjî di agirê biryardariya nûkirî û çalakiya berhemdar de
werin şewitandin. Bi vê nêzîkatiya avaker, takekesê bi rastî
.pabend dikare bigihîje asoyên rizgarî û azadiyê
Hêza bêdawî ya di hundirê xwe de çalak bike da ku tu
.bikaribî rola xwe ya bi prestîj li ser dikê jiyanê bilîzî
Her ku mirov dest bi perestina milk, pere, navdarî, an
tişteki din ji bilî Xwedê dike, bêbextî dibe qedera wan. Ew
kesên ku hemû bala xwe didin van tiştan, di rastiyê de wan
perest dikin, û ji ber vê yekê ew nêzîkî Xwedê nabin, lê ji Wî
dûr dikevin. Lê ew kesên ku li Xwedê dinêrin, li ser Wî
difikirin û di dilê xwe de bi Wî re diaxivin, nêzîkî Wî dibin û di
.têkiliya xwe ya bêdeng de bi Wî re kêfxweşiya hundirîn dijîn
Tenê Xwedê dikare xewn û hêviyên mirovan ji bo
bextewariya mayînde bicîh bîne. Ji ber vê yekê, divê tişteki
.neyê hiştin ku cihê Xwedê di dil de bigire

Sembolên pêroz hene ku dikarin alîkariya lêgerîner bikin
ku Xwedê bi bîr bîne û nêzîkî Wî bibe Lêbelê, heke kesek
dest bi perestina van sembolan bike, zirara wan dê ji
feydeya wan zêdetir be. Divê îbadet tenê ji Xwedê re be, ji
.ber ku tiştêk din ne hêjayî perestîne ye
Çi cewherê îbadetên rêûresmî be jî, ew ji bo Xwedê
qebûlkirî ye heya ku îbadetkar wê bi hişmendiya giyanî û
hesreta Wî pêk bîne. Lêbelê, gelek kes bingeha îbadetê fam
nakin, û raman û dilên wan ji Xwedê ber bi rîtuêlan ve diçin,
.bi vî rengî ji îbadetên xwe zêde sûd wernagirin
Bawermendên rastîn nahêlin ku hişê wan bi ti wêne an
formekê ve were sînordarkirin, lê ew bi evîna herî kûr û bi
tevahî bala xwe didin ser ruhê îlahî yê li pişt hemû wêne û
.forman

Xwedê mutleq û bêdawî ye, û tu wêne an peyker nikare
wî bigire

Meriv dikare bibêje ku Xwedê xwe di her kesê ku ji dil û
can jê hez dike û bi wî re di ahengekê de ye de nîşan dide, ji
ber ku ew li her derê heye û ji ber vê yekê di her kesî de
heye. Lêbelê, ne her kes xwedî şiyana nîşandana hebûna
îlahî ye. Roj hem li ser komir û hem jî li ser elmasê bi heman
rengî dibiriqe, lê elmas tîrêjên rojê distîne û vedigerîne, lê
.komir nikare

Bi heman awayî, hemû mirov di bin ronahiya Xwedê de
ne, lê tenê çend kes dikarin wê ronahiyê bistînin û di raman
û kirinên xwe de nîşan bidin. Ji bo vê yekê, divê ew bi rêya
meditasyonê û bi şopandina hînkirin û fermanên îlahî xwe
.paqij bikin

Dema ku em navê Xwedê bilêv dikin, divê em bi kûrahî
û bi dilpakî hay ji gotinên xwe hebin. Ger hûn bikaribin di
dema nimêjê de li ramanên mirovan binêrin, hûn ê bibînin ku
piraniya wan li ser her tiştî difikirin ji bilî Xwedê, her çend ew
.navê Wî bilêv dikin jî! Duayek wusa bê encam û bêqîmet e
Dema ku em dua dikin, divê em hewl bidin ku hemû hişê
xwe li ser Xwedê bigirin, li şûna ku tenê navê Wî yê pêroz

dubare bikin û bihêlin ku ramanên me bigerin. Yek ji xaltîkên min duayên xwe li ser tirîyên duayê dixwend, ku kêman ji destê wê derdiketin. Lê rojekê wê ji min re îtîraf kir ku tevî ku çil salan ev adetê duayê dikir jî, Xwedê bersiva duayên wê nedaye. Ne ecêb e! "Duayên" wê ji adetek tirsna wêdetir ne .tiştekek bûn

Dema ku em dua dikin, divê em ji bilî Xwedê tiştekekî din nefikirin. Divê em hewl bidin ku di îbadeta xwe de dilsoz û di duayên xwe de dilsoz bin. Bikaranîna tembûrên nimêjê û gazîkirina navê Xwedê bi berdewamî tê qebûlkirin dema ku ev pratîk ji dil derdikeve û ji hêla dilsozî û hişê armanckirî ve tê piştgirî kirin. Lêbelê, ev pratîk dikare bi demê re otomatîk .bibe

Divê em navê Xwedê di dilê xwe de, bi hesret û evîna îlahî biçirpînin; ev perestiya rastîn e ku dilê Xwedê dixê. Bi serma û hişê xwe yê bêserûber gotina navê Xwedê kufr û bêrêzî ye. Dema ku mirov dua dike, divê dil û hişê mirov bi .evîna Xwedê tijî be

Ey Xudan, tu Stêrka Bakur a Xwedayî yî ku ramanên min ên gerok di deryaya aloz a ceribandî û tengahiyê de pê re .têne rêber kirin

Pratîkkirina konsantrasyona hişê bi rêya rahênanên yogayê yên bilindtir dibe alîkar ku meriv nêzîkî Xwedê bibe, çavkaniya herî bilind a rûmet û şahiyê, her wekî ku ew dibe .alîkar ku meriv li ser Xwedê bifikire û bi Wî re têkilî dayne Girîng e ku hûn hefteyê rojekê ji bo vekişîna giyanî (eger gengaz be) ji bo hizirkirina li ser Xwedê û ji bo ezmûna aramî, aştî û aştîya hundirîn veqetînin. Dema ku bi vî rengî tê derbaskirin dê ji bo pirsgirêk û fikarên ku hûn di mayîya .hefteyê de rastî wan tên, melhemek aramker be Her kes hewce ye ku her hefte rojekê di tenêtiyê de an jî di "vekişînek giyanî" de derbas bike da ku birînên xwe yên hestiyarî û êşên xwe derman bike. Dema ku ew roj bibe roja aştî, şahî û razîbûnê, hûn ê hefte bi hefte bi bêsebrî li benda .wê bin

Tenêti bedela mezinbûnê ye. Hûn ê ji encamên ecêb ên
ku bi rêya vê vekîşîna giyanî û girêdana bi giyanê we û bi
Xwedê re ji bo hiş, beden û giyanê we têne bidestxistin
matmayî bimînin. Ger hûn ber bi bextewariya rastîn ve diçin,
divê hûn serê sibê dema ku şiyar dibin û her weha berî ku
.hûn bi şev razên, xwe di okyanûsa aştiya îlahî de binav bikin
Zanayên Hindistanê ne tenê rojekê ji tenêtiyê şîret dikin,
lê tekez dikin ku di çar demên diyarkirî yê rojê de pêdivî bi
meditasyona bêdeng heye. Di sibehê de, berî ku meriv rabe
û kesekî bibîne, divê mirov ji aramî û hesta aştiyê kêfê
werbigire. Di nîvro de, divê mirov berî nîvro hişê xwe aram
bike, û dîsa berî şivê ji demekê aştiyê kêfê werbigire. Di
dawiyê de, berî ku meriv bi şev razên, divê mirov careke din
.bikeve rewşek aştiyê

Ew kesên ku di dema tenêtiyê de û di van çar demên
rojane de bi baldarî bêdengiyê diparêzin, bê guman dê bi
Xwedê re ahengek biceribînin. Ew kesên ku nikarin van hemî
deman bişopînin, divê herî kêr saetên sibeh û êvarê ji bo vê
yekê veqetînin. Bi vê yekê, jiyana wan dê ber bi başiyê ve
biguhere, û ew ê bextewariya rastîn biceribînin; ezmûn delîla
.herî baş e

Eger tu bêyî ku têra xwe pereyan ji bo dabînkirina
hesabê xwe yê bankê razînî, çekan binivîsî û îmze bikî,
pereyê te jî dê biqede. Ev yek ji bo jiyana te jî derbas dibe.
Bêyî razîbûna birêkûpêk di hesabê jiyana te de, enerjiya te
dê kêr bibe, aramiya te dê winda bibe û bextewariya te dê
winda bibe. Bi kurtasî, tu dê di dawiyê de rastî îflasa
hestyarî, derûnî, laşî û giyanî werî. Lê belê kûrbûna rojane ya
.li ser Xwedê dê hesabê te yê hestyarî tijî bike

Lêgerînerê dilsoz rojane difikire, bi hemû evîn û hesreta
di dilê xwe de bi Xwedê re têkilî datîne, jê lava dike ku xwe
eşkere bike. Ger tu evîndarê Xwedê yî û dixwazî hebûna Wî
biceribînî, divê tu hiş û laşê xwe di aramiya Wî de binixumînî,
û jiyana dê li te bikene, û karûbarên te dê bi gelek awayan
.baştir bibin

Mirovekî aram kêr caran şaşyan dike, û li cihê ku bi
hezaran kesên din têk diçin, serdikeve
Ew kesên ku li ser Xwedê nafikirin an jî xema Wî naxwin,
xemgîn û bêbext dibin. Ew aciz dibin û dibin makîneyên
.meşê

Heta ku hûn hewlek giyanî bidin û di dilê xwe de cihê
yekem bidin Xwedê, roja aqil û aştiyê wê di asîmanê aramiyê
.de hilê û hebûna we di tîrêjên xwe yên şîfayê de bişo
Heyvek ji hemû stêrkan bi hev re geştir dibiriqê. Roj, ku
piçûk xuya dike, tariyê ji deverê bi mîlyonan caran ji xwe
mezintir belav dike. Bi heman awayî, mirovekî baş, tenê bi
hebûna xwe di cîhanê de, lerizînên ku gelek lerizînên ku ji
hêla mirovên xerab ve tên derxistin berevajî dikin û
.bêbandor dikin

Roja hizirkirinê divê di heman demê de rojek
bêhnvedana derûnî û laşî û çandina aştiya hundirîn be. Her
.çalakiyek ku aqil û aştiyê dide wê rojê çalakiyek pîroz e
Ji bo rêzgirtina li dê û bavan, pirtûkên pîroz pêşniyar
kirine ku meriv bi wan re baş tevbigerin: "Qurmetê li dê û
"bavê xwe bigire" û "Ji dê û bavê xwe re dilovan be
Divê dê û bavên mirovan wekî nûnerên Xwedê werin
rêzgirtin, ku ew bi diyariya afirandina mirovahiyê
bexşandine. Dayik temsîla evîna paqij a Xwedê ye, ji ber ku
dayikeke dilovan li cihê ku kesek din nabihûre, efû dike. Bav
.nîşaneyê şehrezayiya Xwedê û parêzvanê zarokên Wî ye
Divê mirov bav û dayika xwe ji Xwedê cuda hez neke, lê
wekî îfadeya evîna Wî ya parêzvan û aqilmend, ruhê îlahî yê
bilind hem dibe bav û hem jî dayik da ku alîkariya zarok bike;
.ji ber vê yekê, divê ew di dêûbavan de were rûmetdarkirin
Nivîsarên pîroz her wiha şîretê didin me ku em ji bo
kuştinê nekujin, ji ber ku wê demê mirov dibe kujer. Divê
mirov di kêliyê hestiyarî ya dijwar de canê kesekî din negire.
Lêbelê, heke hezkiriyên wî/wê di bin gefê de bin, divê mirov
ji bo parastina kesên ku Xwedê spartiyê wan şer bike, ji ber
.ku parastina malbat û welatê xwe erkeke pîroz e

Derbarê qedexekirina zînayê de, armanca îdeal a yekîtiya cinsî divê ew be ku zarokên ku li gor wêneya Xwedê hatine afirandin û îfadeya evîna paqij a ku ji hêla hevjinên ku Xwedê di hev de dibînin ve tê hîskirin, were hîskirin. Ew kesên ku tenê di asta laşî de dijîn, bêyî ku rêz li evîna rastîn an armanca bilindtir a ku xwesteka cinsî ji bo wê hatiye afirandin bigirin, li gorî vê fermanê zînayê dikin. Di vê rewşê de, ew ji heywanên ku xwestekên xwe yên cinsî têr dikin û .dûv re rêya xwe didomînin ne cuda ne Xwedê ev meyla afirîner di mîr û jinan de afirand da ku di jiyana zewacê de evîna rastîn a hevbeş biafirînin û îfade bikin, û divê bi awayekî din neyê xelet bikar anîn, lê divê .were veguheztin bo çalakiyek pîroz û zanînê Eger tu bikaribî hêza cinsî di hundirê xwe de kontrol bikî û belav bikî, tu dê bikaribî şîyanên mezin ên derûnî ji bo nivîsandin, xêzkirin, an jî ji bo eşkerekirina jêhatîyên veşartî .bi gelek awayên din pêş bixî

Û gava ku hûn di dawiyê de bikaribin çalakiya afirîner kontrol bikin û bi awayekî giyanî veguherînin, hûn ê aştîyek mezin, evînek mezin û kêfxweşîyek giyanî ya zêde .biceribînin

Pîroz û rêberên giyanî yên ku çalakiya xwe ya cinsî bi awayekî giyanî veguherandine, ew dew in ku dikarin di cîhanê de û di lêgerîna ezoterîk a ji bo rastiyê de kirinên .ecêb û ecêb pêk bînin

Ji ber vê yekê, bikaranîna herî bilind a ajotina cinsî ew e ku hêza wê bilind bike, ango enerjiya wê ber bi armanceke bilindtir ve bişîne da ku şehrezayî, îdealên bilind û prensîbên giyanî nîşan bide. Divê mirov ji ramanên cinsî an jî xwesteka qedexe kêfê negire. Dema ku ev cure xwekontrolkirin were bidestxistin, mirov dê li ser têkiliya cinsî û armanca wê ya .bilind perspektîfeke baş hebe

Koletiya meseleyên cinsî tê wateya windakirina tenduristî, xwekontrol û aramiya rewşenbîrî, û bi kurtasî, .hemî hêmanên bextewariyê yên ku mirov hewce dike

Pirtûkên pêroz her wiha me teşwîq dikin ku em diziyê nekin. Ger komê ji hezar kesan ji hev dizî bikin, her yek dê 999 dijmin hebin. Ji ber vê yekê, divê mirov mafên yê din binpê neke, û erdê wan, aramiya wan, evîn, rûmeta wan, an jî ti milkên wan ên madî an manewî desteser neke. Ger hûn xwesteka standina tiştê ku ne ya we ye hîs nekin, tiştê ku hûn hewce ne an dixwazin dê were ba we. Dizî pêşî di hişê de dest pê dike dema ku mirov dest bi çavnebariya yê din dike. Divê tovên xwestekên xerab ji hişê werin rakirin.

Fedakariya manewî rê ye. Wê demê, mirov dê bi xwezayî pîrbûnê bikişîne, û bereket dê ji çavkaniyên ku ew dizanin û çavkaniyên ku ew nizanin ber bi wan ve biherikin. Ev qanûnek îlahî ya bêqûs e. Ji bo diz û mirovên xweperest, ew jiyana xwe bi dûvçûna milkên madî derbas dikin, çavên wan her gav li ser tiştên ku yê din hene, her çend .xezîneyên wan bi zêr tijî bin jî

Heta ku xweperestiya maddî neyê terikandin, cîhan

nikare bextewariyê nas bike

Bextewarî tenê bi hevkarîya giyanî tê. Ew wê demê tê ku mirov pêdiviyên yê din wekî yê xwe hîs dike û ji bo yê din .jî dixebite mîna ku ew ji bo xwe dixebitin

Fermanek din a girîng ew e ku meriv ji şahidiya derew dûr bisekine. Zirardayîna kesekî bi tahrîfkirina rastiyê rêyek din e ku ahenga civakî têk bibe. Ger kesek dixwaze baş were dermankirin, divê ew li gorî wê bi yê din re jî tevbigere.

Divê her tim rastî were gotin, lê divê cudahî di navbera gotina rastiyê û tenê gotina rastiyan de were çêkirin. Behskirina kesekî wekî seqet an kor êşdar û zirardar e; divê mirov ji hestên yê din haydar be û ji şermkirina wan dûr bisekine. Bi heman awayî, eşkerekirina rastiyek ku bêyî armancek hêja dê kesekî xiyaret bike jî xelet e. Ji aliyekî din ve, divê mirov derewan neke da ku ji gotina rastiyê dûr bisekine; berevajî vê, mirov dikare di hin rewşan de bédeng bimîne da ku ji şermkirin an zirardayîna yê din dûr .bisekine

Divê mirov ji çavnebariyê, nexweşiyêke wêranker ku
aramiya giyan dixwe, hay ji xwe hebe. Her ku mirov tiştê ku
yê yê din e bixwaze, bêbextî û bextreşîya wî/wê mezintir
dibe. Mirovê çavnebar jiyanêke bi pirsgirêk dijî, qet tama
aramiyê nizane. Ji bo wî/wê gelek çêtir e ku rêz li xwe bigire,
.xwe bispêre xwe û li dewlemendiya hundirîn a giyanî bigere
Rûmet û qîmeta hundirîn a mirov ji her tiştê ku ew
dixwazin an jî dixwazin xwediyê wê bin pir mezintir e. Xwedê
di her mirovî de bi awayekî diyar e ku di tu mirovî din de
diyar nabe. Rûyê wan ne mîna yê kesekî din e, û giyanê wan
ne mîna yê kesekî din e, ji ber ku di hundirê wan de xezîneya
herî mezin a hemû afirandinê heye - û ew xezîneya herî
.mezin Xwedê ye

Em dixwazin jiyanê me bi kirinên baş bibirîqê û geş bibe,
bi şahî û bextewariyê bîhnexweş bibe, û di bîranîna kesên ku
.me teqdîr dîkin de her û her bijî

Dema ku mirov xwedî baweriya rast be û li gorî wê
tevbigerê, ew ji wan kesên ku baweriya wan kêm e û di şerê
.jiyanê de erkên xwe pêk naynin bextewartir e
Baweriya saxlem û kiryara rast (ku ji hêla motîfên hêja û
niyetên baş ve tê piştgirî kirin) her gav li her deverê ku
bextewarî heye hene, û li her deverê ku bextewarî tune be
winda dibin. Ji vê yekê, em dikarin bigihîjin wê encamê ku ew
du şertên bingeîn ên bextewariyê ne, ku bêtir wan nayên
bidestxistin. Yê ku bextewariyê dixwazin, tenê hewce ne ku
van her du hêmanên bingeîn hebin, ku kevîrên bingeîn û
.stûnên wê ne

Mirov nikarin bi dilxwazî pêkhatiyên bêdawî yê
gerdûnê kontrol bikin, biguherînin, an jê bibin. Ev pêkhatê bi
awayekî tevlihev bi tevna jiyanê mirovan ve girêdayî ne, û
mirov nikarin ji wan dûr bixebitin. Lêbelê, mirov dikarin hişê
xwe kontrol bikin da ku xwe biguncînin van pêkhatîyan û ji
.zîrê dûr bisekinin

Bav û kalên me ji me bextewartir bûn, ne ji ber ku ew ji
me yên niha bêtir tiştên dinyayî û kêfên wan hebûn, an jî ji
ber ku ew kêmtir rastî pirsgerêkên jiyanê dihatin, lê ji ber ku
ew xwedî hevsengiya psîkolojîk bûn ku rehetî, aramî, razîbûn
.û bi kurtasî bextewarî dida wan

Ew ji bo bextewariya xwe ne girêdayî şert û mercên
derveyî bûn, ne jî ew teslîmî şert û mercên derveyî bûn ku
wê ji wan bistînin. Hestên wan ên rehetiyê, aramiyê,
bextewariyê û razîbûnê xwezayî, normal, saxlem û mayînde
bûn. Ger em bixwazin bextewariyê bijîn, divê em jî van
?hestan pêş bixin. Û kî ji me nake

Çarenûs encama pratîkek berê ya îradeya azad an
azadiya hilbijartinê ye. Bi pratîkên me yên berê yên îradeya
azad, me çarenûs û qeder anî û hîn jî tînin ser xwe. Lêbelê,
em ne bi rabirdûyê ve girêdayî ne, û ne jî em her û her bi
encamên kiryarên xwe ve girêdayî ne. Em dikarin tiştê ku me
çandiyê betal bikin û tiştê ku me nivîsandiye jê bibin ger em
wusa bixwazin û hewl bidin ku rêça xwe rast bikin û kalîteya
.berhema xwe baştir bikin

Eger em tovên kiryarên bi encamên êşdar ji holê rakin û
li şûna wan tovên ku li gorî xwezaya giyanê bêtir guncaw in
biçînin, bê guman em ê ji wan tovên baş ên ku di axa giyan
de hatine çandin fêkiyên bextewariyê bidirûn. Divê em niha,
niha û ne sibê, îradeya xwe ya azad bi kar bînin, eger em
bixwazin bextewariyek mezintir bi dest bixin an êş û azarê
.kêm bikin

Ji ber vê yekê, şert û mercên bextewariyê di hundirê
mirov de ne, û tiştê ku divê ew bike ev e ku bi ciddî li ser wê
hevkêşeyê bisekine ku xeletî nake, û encam dê di
berjewendiya wî de bin ger ew nirxandina çêtirîn bike û pê re
.mijûl bibe

Ey Xudan, bila hebûna min bi zindîtiya te, dilê min bi
hebûna te ya teselîdar û dîlovan, hişê min bi şehrezayiya te,
.û giyanê min bi hişmendiya te ya îlahî tijî bibe
Di axa dilê we de, tovên evînê şîn dibin, wan tovan bi
.ava evîna gerdûnî û dîlovaniya gerdûnî av bidin
Hêza hiş bêdawî ye û ji ber vê yekê, heke hûn li ser her
mijarekê bi têra xwe kûr bifikirin, hûn ê bersiva her pirsek bi
.wê mijarê ve girêdayî bistînin
Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye
Divê em yekalî nebin, divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya her yekê bidin
.pêşiyê

Erk ew kiryar e ku mirov bi kêfxweşî dike û ne ji bo
qezenca madî, û erkê manewî û exlaqî divê di jiyane de di
.rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe
Bandora stêrk û gerstêrkan li ser jiyana mirovan ji ber
hêzên kişandin û dûrxistinê yên di navbera gerstêrkan û
.laşên mirovan de çêdibe

Ramanên xerab mirov ber bi hawîrdorek zirardar ve
dibin ku tê de ew dikare xwe li gorî daxwazên xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe. Ger
mirovek demek dirêj di hawîrdorek zirardar de bimîne, ew
hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî nehişmend bandorê li
wan bike. Bi demê re, ew bi tevahî azadiya xwe ya
hilbijartina hawîrdorek saxlem û temam wînda dîkin û dibin
mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora zirardar. Ji hêla din
ve, ew kesên ku xwedî îradeya xurt in, bi Xwedê re di
.ahengekê de ne

Enerjiya hişê ya konsantrekirî

Dema ku hûn tîrêjên rojê bi rêya şûşeyek mezinkirinê li ser xalek pir piçûk disekinînin, ew germî çêdike, û ew germî dikare dar, qumaş, kaxez û hêj bêtir bişewitîne. Bi heman awayî, dema ku hûn hişê xwe bi baldarî disekinînin, enerjiya wê ya komkirî dikare rehên gumanê yên li pişt her têkçûnê .bişewitîne û bihêle ku ronahiya şehrezayiyê bi geşî bibiriqe

Dema ku hiş bi Xwedê re, çavkaniya hemû qenciyan û çavkaniya hemû hêzên pîroz, li hev tê, ew ji hebûna xwedayî haydar dibe û xwediyê hemû hêmanên serkeftinê ye. Ev hêman bi hêza mezin a Xwedê ve girêdayî ne, ku dikarin di .her warî de derfetên nû ji bo serkeftinê biafirînin

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiya wî/wê de kok girtine, bûne nebatek û fêkî dane ku taybetmendiyan wan .raman û kiryanan nîşan didin

Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanînê derkeve ber bi ronahiya zanînê ve Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Dema ku hûn ji milyon kîlometreyan dûrî fezayê li rojê
.dinêrin, ew stêrka mezin ji Erdê me pir piçûktir xuya dike
Lêbelê, qûtra Erdê bi qasî 7,900 mîl e, lê qûtra Rojê sed
carî ji ya Erdê mezintir e. Ger hûn bikaribin gerstêrka me
Erdê rasterast li pêşiya Rojê bi cîh bikin, ew ê wekî xalek
.piçûk li gorî Rojê xuya bike

Werin em texmîn bikin ku qada rojê ya bihêz berfireh û
fireh dibe heta ku girseya wê ya mezin tevahiya ezmanê şîn
dadîqurtîne. Ezmanê ku em dibînin tenê beşek piçûk e, bi
rastî jî xalek pir piçûk e, ji fezayê ku gerdûna bêdawî dagir
.dike

Tewra eger roj bêdawî berfireh bibe û ber bi fezayê ve
.dirêj bibe jî, ew dîsa jî nikare bêdawîtiyê bigire nav xwe
Xeyala kozmîk a biçûkbûn û bêdawîbûnê hiş sînordar
.dike û nahêle ku ew mezinahiya kozmîk fam bike
?Ev valahiya mutleq ji ku derê tê, û sînorên wê li ku ne
Ewê ku ne girêdayî pîvan an jî pîvanan e, ewê ku bê
sînor an jî eslê xwe heye, Xwedê ye, ku li her derê heye û li
dûrtirîn deverên fezayê heye. Ew di stêrkên dûr, dûr de ye.
Her wekî ku di te û di min de heye, ew bi hişmendî ji her cîhê
.ku dagir dike haydar e, çi piçûk be çi mezin

Ji bilî çend kesên ronakbîr, piraniya mirovahiyê paşeroj
nenas e. Lê dîsa jî, nezanîna me ya li ser paşerojê ji bo me jî
sûdmend e. Eger me her tiştê ku me di vê jiyanê û jiyanên
berê de kiriye bizanibûya, em ê ji ber qebareya kiryarên xwe
bi tevahî şaş û metel bimana. Dibe ku îradeya me ji ber şokê
felç bibe, me nekaribe ku em li pey armancên xwe
berdewam bikin û me bike qurbanê bêhêvîtiyê. Heta di vê
jiyana dinyayî de jî, jibîrkirin nîmetek ji Xwedê ye, rê li ber
raman û hestên me digire ku ji hêla bîranînên paşerojê ve,

nemaze yêñ tal û bi êş, neyên xwarin. Bi şensî, çirûska îlahî
ya di hundurê me de bi berdewamî bi hêvî û xwesteka
berdewamkirina rêwîtiya bêdawî ya jiyanê dibiriqe. Divê em
ji Xwedê re ji bo van her du nîmetan spas bikin: şiyana
.jibîrkirina paşerojê û hêviya ji bo pêşerojê

Divê em negihîjin wê encamê ku çarenûs astengiyan li
pêşiya îradeya azad datîne. Lêbelê, divê em hemû hewla
xwe bidin ku li hember bandorên neyînî yêñ ku piraniya
mirovan bi çarenûs û qederê ve girêdidin, li ber xwe bidin û
azadiya xwe ya hilbijartinê li gorî baweriyên xwe yêñ
hundirîn bikar bînin, bi şertê ku ev bawerî li ser baweriya
saxlem bin û li ser qanûnên îlahî bin, bêyî ku mirov nikare
.bextewariya rastîn tam bike

Dema ku em dest bi çalakiyekê dikin, divê em ji şert û
mercên neyînî netirsin, lê belê divê em heta radeyeke herî
zêde geşbîn bin, bi baweriyeke bêqusûr ku tiştek nikare rê li
.ber bikaranîna îrade û azadiya hilbijartinê bigire

Mirov gelek caran mîna pelekê ne ku li ser rûyê çem
diherike, û divê ew xwe ji herikîna adetên otomatîk ên ku
wan ber bi şelaleya xeyal û wêrankirinê ve dibe, derxînin.
Piraniya mirovan bêxem xuya dikin û dihêlin ku herikîn wan
.bibire

Eger em negihîjin armanca xwe, qebûlkirî ye ku em bi
awayekî nepenî qebûl bikin ku astengiyên ku me bi xwe
çêkirine hebûn ku rê li ber gihîştina wê girtin. Divê em
berdewam bikin û hewlên xwe du qat bikin da ku bigihîjin
encama xwestî. Divê em ji xwe re piştrast bin ku astengî û
dijwarî çiqas bihêz û dijwar bin jî, dîsa jî hêza me heye ku em

wan derbas bikin. Her çend em tevî hemî hewldanên xwe jî bi ser nekevin jî, ne hewce ye ku em bêhêvî an jî dilşikestî bin, heya ku em fêr bikin ku îradeya mirovan ji çarenûsê, ku bi destê me ye, bihêztir e. Ji ber vê yekê, divê em dev ji hewldanê bernedin, çend caran jî em bi ser nekevin, ji ber ku her gav deriyên vekirî hene. Tenê hewce ye ku em hewl bidin û hewldanê dubare bikin heya ku serkeftin ji me re were dayîn. Xwedê dê heya ku em xwe bispêrin Wî û hewldana pêwîst bikin, alîkariya me bike [Yê ku di rê de dimeşe dê bigihîje cihê armancê, û yê ku baweriya xwe bi .Xwedê tîne dê bêhêvî nebe]

Dema ku mirov tiştekî bi tundî û berdewam dixwaze, ew xwestek qet ji hişmendiya wan dernakeve, li ku derê diçin û çi mijûlbûnên wan dibin bila bibin. Bi çalakiya xwe ya domdar û bêwestan, ew xwestek xwedî biryardariyek û enerjiyek mezin e. Ev fısıltandina hundirîn ji lavakirina mekanîkî, ku tenê lêvan digêrîne, bihêztir û bibandortir e. Bi vî awayî ew kesên ku ji Xwedê hez dikin tevdigerin. Ew bêdawî evîna xwe ji bo Wî fısıltandin, fısıltandinên wan ên ji dil di tevahiya çalakiyên wan ên rojane de nayên bihîstin. Ev fısıltandina ji dil wan naxe nav fikaran an jî bi erkên wan ên din re nakok e. Her ku xwesteka wan ji bo Xwedê mezin dibe, evîna wan ji bo Wî kûrtir û xurttir dibe, heta ku ew hebûna Wî biceribînin û ronahiya Wî bi çavê giyan bibînin. Ew .kêfxweşiyek mezin tam dikin û aştiyek bêdawî hîs dikin

Xwedê dersên ku em di jiyane de hewce ne ji me re dişîne da ku em jê sûd werbigirin û têgihîştin û ezmûnê bi dest bixin. Her kesê ku ji wan dersan dûr bisekine, çi qas .dem bigire jî, ew ê neçar bimîne ku wan fêr bibe

Her ceribandinek hevalek e eger em jê dersan bistînin, û
her despotekî zalim e eger em fersendê ji dest bidin û bi gilî,
.kîn û biryarên nebaş wê bi xeletî bikar bînin

Dema ku têgihîştineke baş û helwesteke rast li hember
.jiyanê hebe, ew xweş û bê alozî dibe

-

dozên psîkolojîk

Mirov nikare her û her li ser pêlên şahiyê bê hilgirtin, di
nav avên xemgîniyê yên aloz de binavbûyî, an jî di kûrahiya
bêzariyê de xeniqî bimîne. Di vê dinyaya dualîteyên nakok
de, mirovê asayî rastî bilindbûn û nizmbûnê tê - li ser pêlên
bextewariyê radibe, dikeve nav kûrahiya bêxemiyê, û ji hêla
pêlên xemgîniyê yên dijwar ve tê avêtin - kêmkêm rewşek
.din a hişmendiya dijî

Destûrdayîna şert û mercan ku bi vî rengî ramanên
mirov biguherin tê wateya teslîmkirina îradeya mirov ji bo
çarenûsek bêserûber û her tim guherbar. Tiştê ku mirov ji bo
jiyaneke serkeftî û têrker hewce dike hevsengiya derûnî ye,
û ev tenê dikare bi rêya ramana baldar û kontrolkirina
.jiyanên hestiyarî were bidestxistin

Tew xemên herî kûr jî bi demê re baş dibin, ji ber vê
yekê ti wateya wê tune ku em her roj di jiyanê xwe de li ser
xemgîniyê bisekinin. Bi berdewamî xemgîniya windakirina

yekî/ê hezkirî ne alîkariya wan dike ne jî alîkariya me dike, û ew tişteki naguhere. Bi heman awayî, çandina kompleksa kêmasiyê an cezakirina xwe ji ber xeletî an têkçûnên berê bandorek neyînî dike; ew tenê jiyanê xemgîn dike û şîyanên .derûnî tepisîne

Divê em nehêlin em bikevin nav çala rûtîna bêzar, ji ber ku ew rewşek psîkolojîk e ku ji rehetiyê dûr e, ji ber ku ew .hişê aciz dike û şîyanên veşartî di firna bêxemî de dişewitîne

Divê têkçûn ji kokên xwe were rakirin, û zeviyên jiyanê bi xîret û biryardarî werin çandin û bi tovên qencyê werin çandin da ku bi alîkariya Xwedê berhemê baş were .bidestxistin

Tişteki ku kesî berê nekiriye bike—tişteki ku cîhanê matmayî bike. Nîşan bide ku hêza afirîner a Xwedê bi riya te .dixebite

Mirovên xwedî mîzacên aram û esil dibin alîkar ku ramanên me magnetîk û saxlem bin. Ne dijwar e ku meriv diyar bike ka kesek xwarina xwe ya rewşenbîrî ji hawîrdorek aram an jî ji hawîrdorek têkder digire. Xemgînî, bêzarî û tevlihevî hemî ji têkiliya bi mirovên xelet re, çi heval bin çi xizm, derdikevin holê, û dibin sedema ramanên fikar û .rewşek aloz

Laş enerjî û çalakiyê ji xwarinên fîzîkî werdigire, lê xwarinên magnetîkî hem laş û hem jî hiş bi barên enerjîyê yên ku ji xwarinên hişk û şile yên ku bi hêsanî nayên veguheztin bo enerjîya zindî hêsantir têne helandin, peyda .dikin

Dema ku hûn dikarin nezanînê veguherînin şehrezayî,
qelsî û lawaziyê veguherînin tenduristî û zindîtiyê, û bi
bawerî û wêrekî -heta bi tenê jî- di rêyên jiyanê de bimeşin, û
kêfxweşiya hundurîn di xwedîbûna wijdanek zindî û hişyar, û
baweriyek bêdawî bi edaleta Xwedê û serkeftina rast li ser
xeletî û rastiye li ser xeyalê bibînin, û dema ku hûn rojane
hewl didin ku ramanên xwe bigihînin astên bilindtir û safîtir,
û xwedî dilekî evîndar û spasdar û niyetên baş ji bo yên din
bin, xwarina we ya rewşenbîrî dê bibe magnetîk, û hûn ê her
tiştê ku xweşik û sûdmend e - tişt, mirov û rewş - bikişînin
ser xwe ku ji bo berdewamiya rêwîtiya we ber bi peravên
ewlehî û ewlehiyê ve girîng in. Û di dawiyê de, dema ku hûn
hewl bidin ku hûn tiştê ku hûn hewce ne bi dest bixin û bi
tiştê ku Xwedê peyda dike razî bin, hûn ê di ruh de
dewlemendtir û ji wan kesên ku ji hêla xwestekên dinyayî ve
têne vexwarin û ji bo kêfên wê yên demkî çavbirçî ne, razîtir
.bin

Dilovanî pira ye ku her giyanekî bi giyanên din ve
girêdide, Dilovanî deriyê her dilî ye

Dema ku mirov li Xwedê digere, ku ew tenê dostê rastîn
e ji hemû yên din wêdetir, mimkun dibe ku di hemû têkiliyên
mirovan de - malbatî, biratî, zewacî û giyanî - dostaniya
rastîn were avakirin. Dostanî di têkiliyên zewacî de hêmanek
girîng e, û nêzîkbûna rewşenbîrî û hestiyarî, hestek kişandina
giyanî û evîna rastîn divê pêşîn be. Ew kesên ku nikarin di
navbera evîna rastîn û kişandina fîzîkî de cudahî bikin, bi
.berdewamî bêhêvî dibin

Dema ku zewac li ser îdealên bilind û rêzgirtina dualî
were damezrandin, ew dibe yekîtiyek bextewar û serketî di
navbera du giyanên evîndar û hevkar de ku barên jiyanê yên
hevûdu sivik dikin û fikarên jiyanê bi hevxemiya dualî û
.têgihîştina dostane ji holê radikin

Kes nikare min kontrol bike an jî îradeya min ji min
bistîne heya ku ez nehêlim raman û kiryarên yên din
.bandorê li min bikin
Eger hûn ramana xwe bi mijarê ve sînordar bikin, hûn ê
her tiştî ji perspektîfeke madî bibînin. Lê gava ku hûn
hişmendiya xwe bigihînin rewşeke hişmendiya giyanî, hûn ê
bibînin ku herikîna berfireh a ronahiya Xwedê ji her tiştî
wêdetir diherike, û hûn ê her tiştî ji perspektîfeke giyanî
.bibînin

Xudan, ez fêhm dikim ku derfeteke bêdawî li ba min heye
ku ez şiyaneke xwe bikolm û potansiyela xwe ya giyanî kifş
bikim. Îro ez ê ramanên xwe bi geşbîniyê tijî bikim û xwe ji
ezmûnên nexweş dûr bixim. Ez ê tiştên ku dê laş, hiş û
giyanê min bi awayekî hevseng û ahengdar xwedî bikin,
.pratîk bikim

Ez ê girêdanên materyalî bi armancên bilindtir
biguherim
Û ez ê fêhm bikim ku ruhê dilsoz her gav bi min re ye

Reqsê jiyan û mirinê her tim heye, lê ez ê bi rizgarkirina
nasnameya xwe ya giyanî xwe her û her azad bikim. Û gava
ku ez bi bahozên ceribandî û tengahiyê re rû bi rû bim, ez ê

bi qeyika xwe ya giyanî li ser deryaya jiyanê ber bi peravên
.ewle û îlahî ve biçim

Dema ku ez dixebitim û diafirînim, ez ê ji bîr nekim ku
Xwedê bi rêya min dixebite, ew Xudanê gerdûnê ye, û ez
.dikarim bi riya kûr fikirîna li ser Wî bi Wî re têkilî daynim

Xwedayê min ê delal, ez fêm dikim ku ramanên min dê
an têkçûn an serkeftinê ji min re bînin, li gorî ku kîjan raman
di jiyana min de herî xurt e. Û ez ê hewl bidim ku ji bîr nekim
ku Tu destê xwe yê alîkariyê dirêj dikî û rêya serkeftina min
.amade dikî

Dema ku karesat û bêbextî bi ser min de werin, ez ê
hêza xwe kom bikim û biryardariya xwe ji bo derbaskirina
wan xurt bikim. Ez ê di danûstandinên xwe de bi her kesî re
dilsoz û rastgo bim, û ez ê ramanên evîn û daxwazên baş
belav bikim. Wê demê Xwedê dê bi hêz û şehrezayiya xwe
.piştgiriyê bide min

Nexweşiyên derûnî û dermankirina wan
Mamoste Paramhansa Yogananda

Biceribînin komek ji fîgurên mirovan xeyal bikin ku
:nehevseng û nelihev in
Yekî bi serekî biçûk bi qasî nîskê û laşekî mezin bi qasî
!deveyekê
Yekî din xwedî destekî bi hêz wek destê Samson an
!Hercules û laşekî wek laşê kurmikek e
Û yekî sêyem serê fîlekî pir mezin û laşê mişkekî lawaz
!heye

Ma ew dîmen ji bo te surprîz û ecêb nabe, an jî xemgîn û
poşman nabe, eger tu ji nişkê ve komêk ji wan mexlûqan bi
?pêkhateyek ecêb û nelihevhatî bibîn
Niha komeke din ji mirovan xeyal bikin ku ji aliyê şikl û
xuyangê ve normal in, lê ji aliyê derûnî ve nehevseng û
.psîkolojîkî ve nebaş in

Çawa ku cil birîn, birîn û kêmasiyên din ên laşî vedişêrin,
laşek saxlem û bihêz û rûyek xweşik û geş jî gelek
nexweşiyên derûnî yên giran û kêmasiyên jidayikbûnê
.vedişêrin

Eger hûn rastî komeke mezin ji mirovên asayî werin ku
bi xuyangê xwe yê xweşik û tenduristiya xwe ya baş tene
nasîn, û eger hûn bikaribin bi dîtina xwe ya giyanî bikevin
nav laşên wan ên derûnî, surprîz dê ecêb be, û dibe ku hûn ji
.ber tiştê ku hûn ê kifş bikin xemgîniyek kûr bigirin

:Hûn dikarin laşên wan ên derûnî wiha binirxînin
Hiş bi serî, hest û hest bi laş, û îrade bi dest û lingan tê
.temsîlkirin ku hemî anormal, nexweş û deforme ne
Hûn ê bibînin ku hin ji wan xwedî serekî biçûk in ku
xwedî şehrezayiyeke nepêşkeftî ne, li ser laşekî qels ku bi
.xeyalên xweperest û xwestekên hestiyarî werimî ye
Her wiha hûn ê bibînin ku hin kes xwedî laşek bê hest û
zindî ne, her çend destek wan a pir pêşkeftî û fonksiyonel
.hebe jî

Dibe ku yên din mejiyek mezin û afirîner hebe, lê empatî
û kapasîteya wan a hestiyarî qels û lawaz e. Û kategoriyeke
din a mirovan heye ku xwedan destûrek laşî û derûnî ya
normal in, lê îrade û xwekontrola wan an qels e an jî felcbûyî
.ye

Û lîsteya çavdêriyan berdewam dike û di Gulana 2020an
!de hûn temendirêj bin
Ewqas bêhejmar xirabûnên psîkolojîk di laşên derûnî de
ku di hin aliyên de pêş neketine û di yên din de zêde pêşketi
ne, bi rastî jî di mirovan de hene - her çend veşartî bin jî. Ew

êşa psîkolojîk didin wan û nahêlin ku ew jêhatî û şîyanên xwe
.wekî ku divê werin nîşandan nîşan bidin
Çareserkirina hin nexweşiyên psîkolojîk li vir dibe ku
bibe alîkar ku sedemên bingeîn ên hemî pirsgirêkên
mirovan werin destnîşankirin, da ku ew bi kêmanî ji hemî
kesên ku ji wan dikişînin re werin zanîn, hetta di binhişê xwe
de jî, da ku ew karibin cewherê wan kêmasiyan, nîşanên wan
û ketina wan a bêdeng di derûniyê de fêhm bikin, da ku ew
bikaribin wêrankirina wan a aramî û bextewariyê ya ku her
.ku diçe zêde dibe, paşve bixin
melankoliya giyanî

Ev nexweşî di nav kesên ku ji hêla hişî û fizîkî ve bi
hinceta ku bi kûrahî di mijarên giyanî de mijûl in, bêçalak in,
belav bûye. Ev kesên nexweş erkên mezin û piçûk ên jiyana
madî bi hinceta xizmetkirina Xwedê paşguh dikin, bi vî rengî
xwe ji Şeytan re vedikin, ku dikare zirarên cidî bide wan. Ew
ji pesîmîzm û nebûna teqdîrê ji bo her tiştê sûdmend an
xweşik ê li dora xwe dikişînin. Ev nexweşiyê vegirtî ye, û
hemî kesên ku xwedî armancên giyanî ne divê ji wê haydar
bin û bi berdewamî zindîtiya xwe û parastina xwe bi riya
ramana erênî, nêrînek geşbîn û xebata saxlem û berhemdar
.biparêzin, xwe ji wê azad bikin
bêhêziya giyanî

Ev yek di encama bêserûber (daqurtandin), ango
vexwarina bilez a mîqdarên mezin ên dermanên psîkotrop ên
amade yên ku bi navên geş hatine tomar kirin û bi şiklê
pirtûk û dersên giyanî yên sexte ji hêla "bijîşkên giyanî" yên
ku di hunera şarlataniyê û sêrbaziyê de xwedî ezmûn in, pêk
.tê

Ev nexweşî ne tenê birçîbûna giyanî ya ji bo zanîna
rastiyê dîkuje, lê di heman demê de şiyana cudakirina di
.navbera baş û xirab, sûdmend û zirardar de jî ji holê radike
Ew kesê ku bi berdewamî ramanên teolojîk dixwe û bi
her tiştê ku dikeve destê wî xwe dixwe, ne tenê zêde dixwe,
lê di heman demê de dê ramanên jehrîn ligel yên bikêr jî

bixwe, û bi vî awayî bêhna xwe vedide û mirina giyanî ya
.hêdî tîne ser xwe

Lêkolîna zêde û berdewam a ramanên cûrbecûr ên
giyanî û felsefî, bêtî tîgihîştin an hewldanek ji bo fêmkirin û
lêkolîna wan bi rêya ezmûna kesane da ku rastbûna wan
were misogerkirin, di dawiyê de guman, bêxemî û
bêbaweriyê li hember hemî prensîp û qanûnên giyanî
.diafirîne

Eşq û obsesyonê

Kesên ku bi vî nexweşiyê ketine, jiyanekê bêwate û
bêwate dijîn, ji ber ku pir pere û wextê wan heye, û ji ber ku
.armanç û tîgihîştineke wan a rast a jiyanê tune ye
Ev mirov ji hêla xwestekên xwe ve tîne ajotin; ew her
tiştê ku tê bîra wan û dilê wan xweş dike dîkin. Ew jiyan
xwe bi romanên erzan û bêwate, fîlmên sansasyonel û
şahiyan rûberî û bêwate tijî dîkin. Ew heya ku şokek giran an
têkçûnek demarî nejin - ango piştî ku zirar çêbûye - pê
.nahesin ku ew bi vî nexweşiya xeternak ketine
sermaye derûnî

Ev rewş nêvekî din jî heye: bêhêvîbûn. Mirov qet nîzane
kengê wê lê bide û nîşanên wê yê xemgîn, wek bêhêvîbûn,
bêtehamulî, fikar û bêsebrîyê, bikişîne. Ya xerabtir jî, ew pir
caran dirêj dibe, û qurbanîyên wê pir caran bi hêsanî ji
nexweşiyê vedigerin, her çend ew bawer bikin ku ew zû baş
.bûne jî

Nexweşiya psîkolojîk

Ev nexweşî ji ber fikarên cîhanî yê kronîk çêdibe. Kesên
ku ji vî nexweşiyê dikişînin bi gelemperî bikaranîna çeka
îradeya xwe paşguh dîkin û bi vî rengî bi pasîf û teslîmî tirsên
xwe yê domdar dibin, li şûna ku bi wêrekî rûbirû bibin û di
.zarokatiya xwe de wan ji holê rakin
girêdana psîkolojîk a neasayî

Qurbanîyên vî nexweşiyê di lêgerîna xwe ya
bextewariyê de dibin yekalî. Bawerîya wan ew e ku
bextewarî di berhevkirina dewlemendiyê, bidestxistina

navdariyê, an xwedîbûna tenduristî an hêzê de ye, ew her tiştî - tenduristî, navûdengê baş, aramiya hişê, rûmet û rûmet - li ser gorîgeha armanca xwe ya şewitandinê feda dikin. Pir dereng, ew fêr dikin ku tenê jiyanek hevseng, jiyanek ku rêzê li qanûnên xwezayê û fermanên Xwedê digire, û çalakiyê bi aramiyê re li hev dike, dikare bextewariya rastîn bîne û armanca jiyanêke esilzade pêk .bîne

Kesên ku ji nexweşiyên girêdana nexweş dikişînin, bi ramanên bêrêkirinên bêserûber ve têne daqurtandin, ku ev yek dibe sedema nêrînek çewt û şaş a jiyanê. Mînakî, karsaziyek serkeftinek mezin bi dest xist û dewlemendiyek berhev kir, lê berî ku ew bikaribe ji dewlemendiya xwe kêfê werbigire, ji ber fikar û tirsên zêde, ew ket nav krîza demarî .û bi dilşikestî mir

Hinên din bawer dikin ku her tişt ji bo gihîştina armancê destûr e. Ji ber vê tevliheviyê, ew armanca xwe ya rastîn ji dest didin û nikarin bigihîjin tewra razîbûnek piçûk jî, her çend ew tiştên ku ew bêriya wan kirine hebin jî, ji ber ku xwezaya mirovan fireh û piralî ye û di hemî astan de .pêşveçûnek hevseng hewce dike

Girêdana ruhanî ya kor

Ev fanatîzma neasayî ji bo hin bawerîyan ji girêdana bi raman û ramanên taybetî bêtir pirsyarkirin an lêkolînkirina wan tê, bi vî awayî di kesên ku bi vê nexweşiyê ketine de hêrs û dijminatiya li hember her ramanek giyanî ya saxlem an ramanek vekirî û azad diafirîne. Ev tecrîd dibe sedema serhildanek li dijî qanûnên Xwedê, ku di karîgeriya rewşenbîrî, refaha madî, tenduristiya derûnî û laşî, û evîn û rêzgirtina ji bo mirovên ji her paşxaneyan de têne xuyang .kirin

Çêkirina prensîbên giyanî

Ji ber ku nexweşiyên laşî berbiçav, bi êş û ne xweş in,
ew me teşwîq dikin ku em bi awayekî çalak li hember wan li
ber xwe bidin, û dibin sedema ku em hewl bidin ku bi
rêbazên dermankirinê yên cûrbecûr, ji werzîş û xwarina
saxlem bigire heya derman û dermanên cûda, wan derbas
bikin. Lêbelê, nexweşiyên psîkolojîk, tevî ku sedema
bingehîn a hemî êş û tirsên mirovan in, bi lezgînî nayên
asteng kirin an dermankirin, û destûr tê dayîn ku di jiyana
.me de kaos û wêraniyê çêbikin

Perwerdekar, mamosteyên perwerdehiya laşî,
mizgînavan, reformxwaz, bijîşk û qanûndaneran dê bikaribin
pêşketinê ber bi pêş ve bibin dema ku ew pêşî fêr bibin, ji
xwe dest pê bikin, û dûv re rêbazên rast fêrî yên din bikin da
ku xwezaya mirovan bi awayekî hevseng û ahengdar, li gorî
qanûnên jiyanê û prensîbên jiyanek saxlem, pêş bixin. Ev
perwerdehiya bi rastî bi bandor û çanda mirovî ya berfireh e
.ku mirov li her derê cîhanê hewce ne

Saziyên perwerdehiyê ji ber tevliheviya di navbera van
prensîban û doktrînên olî yên cihêreng de, fêrkirina bingehên
giyanî li dibistanên giştî ne gengaz dibînin. Lêbelê, heke ev
sazî li ser prensîbên gerdûnî yên aştî, evîn, xizmet, bawerî,
vekirîbûn û qebûlkirina yên din - ku sabîtên giyanî yên bi
zexmî hatine damezrandin - bisekinin û rêbazên pratîkî ji bo
bicihkirina van prensîban di zemîna berhemdar a hiş û
giyanên zarokan de pêş bixin, çareseriyek maqûl û qebûlkirî
ji bo vê dijwarîya texmînkirî û xeyalî dikare were dîtin.

Xeletiyek mezin e ku meriv vê pirsgirêkê tenê ji ber
.dijwarîyên eşkere yên pê re têkildar paşguh bike
Piraniya mezûnên zanîngehê ji zanîngehê derdikevin û
serê wan ji ber naveroka pirtûkan ewqas giran û werimî ye
ku ew bi zorê dikarin di rêyên jiyanê de bimeşin, ji ber ku
îrade û xwekontrola wan ji ber paşguhkirin û nebikaranîna
hema hema felc bûye. Ji ber vê yekê, hûn dibînin ku ew bi
bêwijdanî tevdigerin û xirab dibin, bi serê xwe dikevin nav
kûrahiya zewacên newekhev, cinsîyeta xwe bi xeletî bikar

tînin, li pey pereyan diçin û di kariyerên xwe de têk diçin ji ber ku wan fêr nebûne ka meriv çawa kêrê tûj ê aqilê xwe yê akademîk baş bikar tîne. Di encamê de, ew xwe dibirin û .zîrarê didin xwe

Bi awayekî ecêb, xuya ye ku gelek ciwan ji çalakiyên ku di dawiyê de zîrarê û êşê didin wan kêfxweş dibin. Hin ji wan bêyî ti sînorkirin an astengkirinê serî li dizî û kiryarên din ên xelet, heta kiryarên sûc jî didin. Yên ku di pêşgirtina belavbûna nebaşiyê di civakê de têk diçin, tevgera xelet a hin kesan teşwîq dikin. Her kesê xwedî wijdan û baweriya rast divê ji bo yê din di warê durustî, durustî, rûmet û xwerêzgirtinê de mînakek baş be. Dibistan, zanîngeh û saziyên civakî rêbazên zanistî yê têr peyda nakin da ku sûc bi çareserkirina sedemên wê yê bingeîn, ku bi giranî di hiş .de tene dîtin, kêr bikin

Divê dibistanên taybet jî werin avakirin da ku hunera jiyanê bextewar û serkeftî hîn bikin, potansiyela mirovan .pêş bixin û şîyanên xwe zêde bikin

Dibistanên weha dê mîna baxçe û parkan bin ku hişên ciwanan lê mezin dibin û geş dibin. Divê perwerdekar bi baldarî werin hilbijartin û hevkarîya dêûbavan û civakê were misoger kirin. Ev dibistan dê bibin alîkar ku ferdan bi bandortir şêkil bidin. Divê were jî bîr kirin ku xwarina giyanî ya mirovek di qonaxên wan ên destpêkê de tenduristî û .şîyana wan a mezinbûna paşê diyar dike

Bê guman rêbazên perwerdehiya derûnî û laşî yê ku di dibistanên nûjen de tene bikar anîn sûdmend in, lê bingehek wan a manewî tune ye. Bêyî pêşxistina karakterê exlaqî, .mezinbûn dê netemam be

Divê zanistên pêşketina bedenî, derûnî û giyanî ji ciwanên ku hişê wan hîn nerm û guhêrbar e û hêzên wan hîn .bi awayên diyarkirî nehatine kanalîzekirin re werin hîn kirin Piştî perwerdehiyeke berfireh, divê xwendekarên wan dibistanan ezmûnên berdewam ên refleksîf derbas bikin, û sertîfîkayên ku dê werin bidestxistin dê tenduristiya baş,

navûdengê baş, karîgerî, dewlemendiya madî û manewî,
.bextewarî, serkeftin û baweriya bi xwe bin
Encamên azmûna dawî ya di dawîya vê rêwîtiya dinyayî
de dê li gorî tevahîya destkeftiyên derûnî û giyanî û
sertîfîkayên ku di dema azmûnên jêrîn de di tevahiya jiyanê
.de hatine bidestxistin, werin destnîşankirin
Ew kesên ku di vê ceribandina dawî û herî mezin de bi
ser bikevin, dê sertîfîkayek pîroz a xweseriyê û wijdanek
.azad, paqij û şad bistînin
Û bereket li ser rûpela giyanê her û her hatine
nivîsandin
Ev xelata nadir dê ji hêla perperokan ve neyê
destwerdan kirin
Û destên dizan nagihîjin wê
An jî dem dê wê jê bibe
Ew ê wekî pasaportek xizmet bike
Ji bo endametiya rûmetê di Koma Rast de

Bextewarî li ku derê ye?
Xwedê, di dilovaniya xwe ya bêdawî de, şahî û
îlhama xwe dide me
Û ew jiyanêke rastîn dide me
Zîrekiya rastîn
Û bextewariya rastîn
Têgihîştina rast bi hemû ezmûnên cihêreng ên
jiyana me tê
Lê rûmeta Xwedê tenê di aramiya giyanî ya ku
giyan tecrûbe dike û di hewldana cidî ya hiş de ji bo
lihevhatina bi Wî re tê eşkerekirin. Li wir, em bi
rastiyê re rû bi rû ne. Li derve, xeyal bi hêzek
bêhempa ne, û pir kêmkirî dikarin ji bandora
hawîrdora derve birevin. Cîhan bi tevliheviyên xwe
yên bêdawî û ceribandinên bêhejmar berdewam dike.
Dengê Xwedê li pişt xuyangên jiyanê ye, bi

berdewamî ji kulîlkan, nivîsarên pîroz, wijdanên me û bi hemî tiştên xweşik ên ku jiyanê hêjayî jiyanê dikin gazî me dike û bi me re diaxive.

Her ku em bêtir li ser tiştên derveyî bisekinin, em kêmtir dikarin rûmeta hundurîn biceribînin; û her ku em bêtir ber bi hundur ve diçin, em kêmtir bi zehmetiyên derveyî re rû bi rû dimînin. Ev hev kêşeyek domdar e. Lê piraniya mirovan ji ber bandora hevaltiya dinyayî, civaka ku ew lê dijîn û adetên ne tendurist vê rastiye fam nakin. Civak mirovan bi mijarên rûberî ve mijûl û mijûl dihêle, rê li ber wan digire ku li ser rastiye kûrtir bifikirin.

Heta hin kes bêyî xwesteke rastîn a sûdwerigirtina ji atmosfera wan a pîroz serdana cihên ruhanî jî dikin, ji ber vê yekê ew ji wan serdanan tişteki girîng bi dest naxin.

Her kesê ku bixwaze Xwedê bibîne, wê Wî li her derê bibîne. Adetên mirovan wêranker, nêçîrvan û birçî ne; ew wêran dikin, xera dikin û tune dikin. Dem hatiye ku mirovahî fêr bibe ka çawa bi tiştên ku hene bextewar û razî be. Divê em ji tiştê ku tê bêtir tişteki nexwazin. Xwedê comerd e; Ew dizane em çi hewce dikin û di wextê xwe de peyda dike. Ev nayê wê wateyê ku divê em bêyî ku ti hewldanekê bikin xwe bispêrin Xwedê. Qet nebe. Ev tê wê wateyê ku divê em bi qasî ku ji destê me tê, rola xwe bilîzin û yên mayî ji Xwedê re bihêlin, ku ew ê tu carî me ji tiştên ku em hewce dikin û heq dikin bêpar nehêle.

Baştirîn rê ji bo bextewariya herheyî ew e ku em hebûna Xwedê hîs bikin. Xwesteka me ya herî bilind divê ew be ku em Xwedê nas bikin û biryar bidin ku bi Wî re bin. Divê Xwedê di raman û hestên me de di serî de be, û divê em wî wekî stûna herî xurt û saxlem a jiyana xwe bihesibînin.

(Ji ber vê yekê xwe bi têla Xwedê ve girêdin û xwe li cem Wî biparêzin)

Çimkî ew stûn e, eger hemû stûnên din ji te re têk biçin.

Ez gihîştim wê fêhmê ku yekane armanca jiyanê naskirina Xwedê ye. Hin kes hene ku dibe ku ne bawer bin ku dîtina Xwedê armanca dawîn a jiyanê ye. Lê kes nikare înkare bike ku armanca jiyanê dîtina bextewariyê ye. Û ez bi bawerî û teqezîyek tevahî dibêjim ku Xwedê bextewariya dawîn e. Ew bextewariya herî bilind e. Ew evîna mutleq û gerdûnî ye. Ew kêfxweşiya herheyî ye ku qet ji giyanên kesên ku bi Wî re di ahengekê de ne dernakeve. Ji ber vê yekê çima em hewl nadin ku bigihîjin wê bextewariya bêkêmasî? Kesek din nikare wê bide me. Divê em bi berdewamî wê di hundurê xwe de mezin bikin û xwedî bikin. Hêzên xwezayê bêwestan hewl didin ku kêfên dinyayî bidin mirovan, lê kêfên weha yên demkî di dawiyê de dibin sedema poşmanî, tehl û poşmaniyê. Heta kesê herî bextewar jî, ku xuya dike ku her tişt heye, dibe ku dîsa jî bi rastî bextewar nebe. Ew ê ji bo demek dirêj bi tiştên dinyayî razî nebin ji ber ku ev tişt tîbûna wan a rastîn naşkînin an jî birçîbûna wan a giyanî têr nakin.

Mal û milkên madî tenê hestek derewîn a aşî û razîbûnek demkî pêşkêş dikin. Cîhan bi tevahî di tevlihevî û kaosê de asê maye, ji hêla xwestekên xweperest û çavbirçî ve tê xurt kirin ku şer çêdikin. Tiştêk din şer çênake.

Qehremanê rastîn di şerê jiyanê de ew e ku xwe bi ser dixe û li ser xwestekên xwe bi ser dikeve. Pere, navdarî, şehwet û her tiştê ku li dijî vê prensîbê ye, ji bo aşî û bextewariya me zirarê dide. Ger mirov fêr bibin ku her gav li gorî nirxên rastîn ên jiyanê bifikirin, ew ê bextewariya ku lê digerin bibînin, lê ew

ji armanca xwe dûr dikevin û ji hêla herikîna
xwestekên dinyayî ve têne şûştin. Min dît ku tu
ceribandin nikare min ji rêya ku min ji bo xwe
hilbijartîye û şopandiye dûr bixe.

Ez dikarim bi hêza ku Xwedê daye min, bi hezaran kesan matmayî bikim, lê ew rê dê ji bo min zirardar be. Di her rewşê de, ez naxwazim bi hezaran kesan matmayî bikim û hişê wan bikşînim. Ez tenê dixwazim şagirtên dilsoz bibînim ku di Xwedê de sabît in. Ewên ku ji Xwedê hez dikin dê ji van ramanan kêfê bistînin, û ewên ku xîreta wan berdewam dike dê bi van hînkirinan bereket û hebûna Xwedê hîs bikin.

Ji bo mirovekî ne mimkûn e ku Xwedê bixapîne, ji
ber ku ew her tim amade ye, dizane di hişê wan de çi
heye û çi dixwazin. Dema ku ew dev ji dinyayê berdin
û hesreta ahenga giyanî bikin, Xwedê dê were ba
wan. Dema ku ew xwestek di dilê kesê ku lê digere de
kok bigire, Xwedê tê ba wî dil û wî bi qencî û bereketê
tijî dike. Tenê tiştê ku hêjayî jiyanê ye ev e ku meriv
bi Xwedê re di ahengekê de be û kerema Wî bi dest
bixe. Divê ew aheng peymanek herheyî û sozek
neşikestî be (ew kesên ku peymana Xwedê digirin û
wê naşikînin).

Her kes ji yên din bêtir dewlemendiyê dixwaze. Tewra dema ku ew dewlemendiyê bi dest dixin jî, ew nerazî dimînin û kifş dikin ku kesek din dewlemendtir e. Mirov di nav çerxek bêbextiyê de dijîn, ku ji hêla xwestekên xwe ve tê xurt kirin. Divê em bi tiştên ku me hene razî bin. Mal û milkên madî bextewariyê naynin; berevajî vê, ew pir caran fikar, xem û tirsan zêde dikin.

Riya ber bi Xwedê ve rêya herî hêsan û sade ye, lê belê kêma kes tevî gelek rêûresm û formalîteyên olî dimeşin. Çêtir e ku em dilê xwe bidin Xwedê û jê bipirsin ka çi ji bo me çêtirîn û mayînde ye. Bi rastî,

Xwedê li benda me ye ji ber ku ew dixwaze me ji xerabî û xetereyê dûr bixe. Ew dixwaze ku em bi wî re bin di dil û hişê me de, ji ber ku kelûpelên erzan ên vê dinyayê nikarin hesreta mirovan têr bikin an jî valahiya giyanî ya ku em di hundurê xwe de hîs dikin tijî bikin. Xwedê her gav bi me re diaxive, lê kêmkes dengê Wî dibihîzin. Ew dengê bêdeng pir caran ji hêla dengê ramanên bi deng û xwestekên eşkere ve tê xeniqandin. Lê gava ku raman kêmkes dibin û xwestek aram dibin, em dengê Xwedê bi zelalî dibihîzin, her çend ew bêdeng û lawaz be jî. Bi rastî, Xwedê her tiştî dike da ku alîkariya mirovahiyê bike, deriyên vedike û rêyan ronî dike da ku em bibînin ka divê em li ku derê gav bavêjin, da ku em nekevin an neqelişin. Lê piraniya mirovan vê rastiyê fêhm nakin.

Ez naxwazim mirov bifikirin ku ew dikarin tenê bi guhdarîkirina yê din an xwendina pirtûkan zanînek bi dest bixin. Divê ew tiştên ku dixwînin û dibihîzin bicîh bînin. Çûna cihên îbadetê ji mayîna li malê û guhdarîkirina axaftinên bêwate çêtir e. Lê tewra li cihên îbadetê jî, divê mirov hebûna Xwedê di dilê xwe de hîs bike û bizanibe ka meriv çawa wê tecrûbe dike. Teqînên hestiyarî û analîzên aqilane nikarin zanîna ku giyanên me dixwazin bi dest bixin bidin me.

Dema ku em xwe radestî Xwedê bikin û ji xwestekên xweperest xatirxwestinê bikin, û dema ku em piştrast bin ku Xwedê her gav bi me re ye, di giyanên me de dimîne û raman û hestên baş û bilind îlhamê dide me, em ê bibin xwediye bextewarî û azadiyê, û em ê bibînin ku li asoyê giyanê me hiltê hikmetê.

Bifikirin! Piştî dehsalan, hebûna me bi xwe dê xewnek be, û her tiştê ku em niha dikin dê bibe beşek ji wê xewnê. Heta kesayetiyên herî mezin ên mirovahiyê jî dê bibin tenê perçeyên hişmendiya

mirovan. Lê ew kesayetiyên mezin gihîştin armanca xwe ya dawîn ji ber ku ew gihîştin asta herî bilind û di ruh de zindî dimînin, bi tevahî haydar û hişyar in ji her tiştê ku diqewime, ji ber ku ew di hişmendiya îlahî de yekgirtî ne. Her kesê ku hewl dide bi riya raman û hînkirinên xwe bi wan re li hev bike, bê guman dê hebûna wan hîs bike, bereketên wan bistîne, û di kûrahiya dilê xwe de bizanibe ku ew bi rastî bi wan re di têkiliyê de ne.

Jiyan xewneke mezin e. Lê gava hûn niha li laşê xwe dinêrin û dibînin ku ew bi jiyanê tijî ye, hûn bi tevahî ji rastiya vê xewnê bawer dibin. Hûn difikirin ku divê hûn vê an wê tiştî bi dest bixin da ku bextewar bin. Lê hûn çiqas xwestekan pêk bînin jî, hûn ê bi wan bextewariyê nebînin. Her ku mirov bêtir bi dest bixe, ew qas bêtir dixwaze. Divê xwestek werin fîltrekirin û jiyan hêsan bibe ger mirov bixwaze di rehetiyê, aramiyê û razîbûna hundurîn de bijî.

Nivîsarên pîroz dibêjin ku ew kesê ku xwestekên wî her tim ber bi hundir (ber bi giyanê wî) ve diherikin, kesekî xwedî aramiya hundirîn a bilind e. Di vê yekê de, ew mîna deryayê ne, ku qet naguhere û kêr nabe, lê tijî avê dimîne ku bênavber diherike nav wê. Lê ew kesê ku di embarê aramiya xwe de qulên xwestekan çêdike û dihêle ku avên girîng biherikin û winda bibin, ji aramiya giyanî û bextewariya hundirîn tiştekî nizane.

Em hewceyê rêberiya wan kesan in ku Xwedê nas dikin, yê ku xwedî şiyana danûstandinê bi Wî re ne û hebûna Wî bi hişmendî hîs dikin. Pêxemberan ji me xwestine ku em di aramiya hundirîn de, di tenêtiya giyan de, li Xwedê bigerin ku giyanê dilsoz û şahiya giyanî ya bilind lê ye. Mamosteyên ronakbîr ên Hindistanê jî van ramanan piştrast dikin û girîngiya

meditasyona kûr ji bo têgihîştina Xweya Îlahî di kûrahiya giyan de tekez dikin.

Her tiştê heyî lerizînek mîna pêlê ye ku ji hêla hişê Xwedê ve tê rêve kirin. Ev lerizîna jîr Ruhê Pîroz e, an Ruhê dilsoz, ku mirov dikare bi rêya dua û meditasyonê pê re têkilî dayne.

Di bêdengiya giyanê te û di nav daristana hişê te yê baldar de, evîna bi Mutleq û Bêdawî re bêdawî ye. Lê dîtina Xwedê dijwar e, eger em pêşî li pey pereyan bin. Divê em Xwedê bikin beşek yekgirtî ya jiyana xwe, û wê hingê em ê her tiştê ku em di vê jiyana de hewce ne hebin. Her kesê ku Xwedê bike cihekî daîmî di dilê xwe de, Xwedê dê parek zêde ji bereketên erd û ezmanan bide wan, û li ber wan asoyên berfireh veke ku tê de rojên aqilmendiyê dibiriqin, rêyên wan ronî dikin û tarîtiya li dora wan belav dikin. Xwedê evîndarê herheyî ye, û ji bo mirovahiyê ti bextewarî tune ye ji bilî dema ku ew ji Xwedê hez bikin wekî ku ew ji hezkiriyên xwe yê herî delal hez dikin, ji ber ku bêyî Xwedê, em ê ne eslê evînê bizanin, ne jî şîrîniya wê tam bikin.

Divê em fêr bibin ku em îradeya xwe bikar bînin û hişê xwe bi hemû dilê xwe li Xwedê bigerin. Kirinên mirovan ji hêla xwestekan ve tene rêve kirin, û ev adet bi berdewamî me neçar dikin ku tiştên ku em naxwazin bikin bikin. Bi rastî, mirov dijminê xwe ye, bêyî ku hay jê hebe. Ew nizane çawa bêdeng rûne, ne jî dem ji Xwedê re vedîqetîne, lê dîsa jî ew bextewarî û ketina garantîkirî ya bihuştê bêyî derengmayînê dixwaze. Ezmûna pîroz tenê bi xwendina pirtûkan, guhdarîkirina xutbeyan, an kirina kirinên baş nayê bidestxistin. Bê guman ev hemî sûdmend in, lê ew têrê nakin. Gihîştina Xwedê hewceyê balkişandinek hûr û kûr e.

Divê em pêşî li kerema Xwedê bigerin Em nikarin dilê her kesî xweş bikin, ji ber ku ev ne mumkin e Ez hewl didim ku kesî aciz nekim Ez çî ji destê min tê dikim, û ev hemû tiştê ku ez dikarim bikim Armanca min a yekane ew e ku ez dilê Xwedê xweş bikim Ez destên xwe bikar tînim da ku bi dilnizmî li ber Wî dua bikim, lingên xwe li her derê li Wî bigirim, û hişê xwe li ser Wî bifikire û ecêbên Wî bifikire Divê Xwedê di dilê me de di rêza yekem de cih bigire da ku em Wî wekî aşî, evîn, têgihîştin, dilovanî, dilovanî û şehrezayî biceribînin Ev, û tişteke din, ew e ku ez hatime şahidiyê bidim û bi we re biaxivim.

Ji bilî hizirkirinê, divê mirov hevaltiyek baş bike. Divê em ne li dû mirovan, lê li dû Xwedê bin. Ger hûn di van ramanan de sûd werbigirin, wê wekî nîmetek ji Xwedê bihesibînin, ji ber ku hemû pesnê wî ye. Wan bi yên din re parve bikin da ku ew jî tiştê ku hûn dibînin di wan de bibînin (Û di derbarê kerema Xwedayê xwe de, qala wê bikin). Û ji bîr nekin ku her roj li gorî şiyana xwe alîkariya kesekî bikin. Heta ku pere di bêrîka min de hebin, ez ê dev ji dayînê bernedim, ji ber ku çavkaniya min a bêdawî û her tim diherike Xwedê ye.

Di dawiyê de, divê em Xwedê wekî yên mezin nas bikin. Ev bi saya hizirkirin û hewldana kesane mimkun e.

Carekê, ez li derveyî perestgehê dimeşiyam, li ser mamosteyê xwe yê mezin, Sri Yuktiswar, difikirîm, ku çend sal berê koça dawî kiribû. Min hesreteke mezin ji bo wî hîs kir û xemgîn bûm ku ew ne li gel min bû ku ez ji bedewî û atmosfera perestgehê kêfê werbigirim. Ji nişkê ve, ew ji ezmanan xuya bû û got, "Ma tu difikirî ku tu tenê yê ku ji vê cîhê xweşik kêfê werdigirî yî? Ez jî mîna te jê kêfê werdigirim!"

Lêgerê ku dixwaze bi Xwedê re yekîtiyekê bike, divê bi rêya pratîka rojane ya medîtasyonê û hezkirina Wî, û dirêjkirina vê hezkirinê ji bo hemûyan hewl bide. Ev tenê rêya dûrketina ji pevçûnê ye. Hevkariya giyanî pir girîng e. Bêyî giyanîbûna rastîn, bextewariya takekesî an gerdûnî tune. Ahenga pêroz tenê çareserîya hemî pîrsgirêkên fîzîkî, darayî, zewacî, exlaqî û giyanî ye.

Bextewarî ji hestkirina nêzîkî Xwedê tê. Mirovahî xwe di bin hespên nezanînê de girtiye, û dem hatiye ku ji vê zindana şermîner rizgar bibe. Divê hiş her gav ber bi Xwedê ve were zivirandin, çi şert û merc bin jî, wê hingê hûn ê aramî û kêfxweşiyek mezin biceribînin.

Ew kesên ku hesreta Xwedê dikin û hebûna xwe ji Wî re terxan dikin, hevdu teşwîq û ronî dikin, û her tim Xwedê tînin bîra xwe, ew kesên bextewar ên vê dinyayê û serketîyên bextewariya axretê ne.

Aştî li ser te be

Perde dê rabe û were vekirin

Her yek ji me li gor şiklê Xwedê hatiye afirandin. Em ji Ruhê Wî yê îlahî derketine holê, û cewhera Wî di nav me de bi hemû paqijî, rûmet û bextewariya xwe ya bêhempa dijî. Ev mîrateya pêroz kelehêk bêşikestî ye. Ji bo ku mirov xwe wekî gunehkar mehkûm bike, di rêyên gunehan de dimeşe, yek ji mezintirîn gunehan e. Ji ber ku bi vê yekê, ew xwe mehkûmî bêçaretîyê, bêhêvîtiyê û nekarîna rabûn û hilkişînê dikin. Rast e ku mirov dikare kiryarên dijî qanûnên xwezayî û îlahî bike, lê divê ew tavilê rêya xwe biguherînin û ber bi rêya rast ve biçin. Di xwezaya xwe ya paqij de, mirov perestgehek .pêroz e, û Ruhê îlahî di nav wan de dijî

Divê em her tim ji bîr mekin ku Xwedê bê şert û merc û
bê şert û merc ji me hez dike. Lê ji ber ku wî hîlbijartina
mutleq daye me ku em nêzîkî Wî bibin an jê dûr bikevin, ew
li benda me ye ku em daxwaza xwe ya ji bo evîna Wî diyar
.bikin berî ku ew were ba me
Carekê min dengê wî bihîst ku di dema meditasyonê de
çirçirand: "Tu dibêjî ku ez ne bi te re me, lê te li hundir
nenihêriye, ez te ji bo kêliyê jî nahêlim. Bikeve perestgeha
giyan û tu ê min bibînî, çimkî ez her gav li vir im, da ku te
".qebûl bikim û bi silava evîna îlahî silavê li te bikim
Di rêya giyanî de dilsoziyeke kûr girîng e. Di paqijî û
.rastiyê de, sibeha giyan derdikeve holê

Hikmeta me ya mirovî li gorî Xwedê ne tiştek e. Tenê
rêya ku em dikarin nêzîkî Wî bibin ev e ku em heman evîna
.paqij a ku ew dide me bidin wî
Di dawiyê de her kes dê xilasîyê bibîne, lê yên ku di rê
de diqelişin, dikevin nav kûrahiya bêxemiyê. Bêxemî nahêle
ku em girîngiya girîng a dîtina Xwedê niha, di vê gavê de,
fêm bikin. Gerstêrka me ya mezin Erd, ku di fezayê de
diherike, û nasnameya me ya mirovî, ne ji me re hatine
dayîn ku em çend salan li vir derbas bikin û dûv re di
tunebûnê de winda bibin. Berevajî vê, divê em kûr bifikirin û
sirra hebûnê fam bikin. Jiyan bêyî têgihîştina armanca jiyanê
bêaqil, bêaqil û windakirina demê ye. Sirên jiyanê ji her alî
ve me dorpêç dikin, û Xwedê ji me re aqil daye da ku em
.çareseriyên wan bibînin
Di lêgerîna min a evîna mayînde de, min fêm kir ku
Xwedê bi her awayî ji min hez dikir. Wî ji min wek dayik, bav
.û hevalek hez dikir
Min li wî hevalê herheyî geriyam ji hemû hevalan
,wêdetir

Û derbarê wî evîndarê mezin de ku ez niha dibînim ku di
her rûyekî diloan û evîndar de dibiriqe. Wî hevalê îlahî qet
.min bêhêvî nekiriye, û qet min bêhêvî nekiriye
Xwedê li pişt her tiştê ku heye ye Divê em rêzê li dê û
bavên xwe bigirin û bi diloanê tevbigerin, lê divê em ji
Xwedê bi hemû dil û canê xwe hez bikin Divê em girîngiya
pêwendiyek girîng bi Wî re nas bikin, bêyî ku bêtir dem
.winda bikin

Dema em radizin, em nizanin em ê şiyar bibin an na Em
vê dinyayê yek bi yek dihêlin Lê ev fikir divê nebe sedema
fikaran Dema em dimirin, em têne gazîkirin ku li ser erdê ji
nû ve ji dayik bibin, ji cihê ku me li vir hiştiye jiyanek nû dest
pê bikin

Ez jiyanê wekî çêbûn û helandina pêlan li ser rûyê
okyanûsê dibînim. Pêla mirovan di dema jidayikbûnê de ji
rûyê okyanûsa îlahî radibe, û di mirinê de, ew di dilê Xwedê
de rûdine. Min ev rastî fêhm kiriye û dizanim ku ez bi rastî qet
namirim, tevî mirina laş. Ji ber ku ez di okyanûsa giyanê îlahî
de bêhna xwe vedidim an jî di laşê fîzîkî de şiyar im, ez bi
okyanûsa kozmîk re yek im. Ku bextewariya bilind di cîhanê
de nayê dîtin. Di heman demê de, ne hewce ye ku em
birevin nav daristanê da ku armancê bibînin. Em dikarin
Xwedê di vê daristana jiyanê rojane de bibînin - di kûrahiya
.şikefta bédengiyê de

Mirov dikarin gelek şaşiyên bikin, lê ew li gor şiklê
giyanê îlahî hatine afirandin. Xwedê ev cîhana xeyalî ya
kêfên erdê tenê ji bo yek armancê afirand: da ku mirovahî
fêhm bike ku ew tenê dramayek kozmîk e, dev ji xeyalan
berde û tenê ji Xwedê hez bike. Ev rastî ye, û ne mimkun e
ku bi awayekî din be. Çima Xwedê me afirand ku em ji
endamên malbata xwe hez bikin û tenê ji bo ku em bibînin
ku ew yek bi yek ji me diçin? Ev bûyer diqewimin da ku em
fêhm bikin ku ew Xwedê ye ku bi rastî ji me hez dike, ji hemî
.wan kesên ku em jê hez dikin wêdetir

Jiyan rêze wêneyên tevgerbar e, lê fêmkirina vê rastiye
dijwar e ji ber ku xeyal rast xuya dikin û rastî jî mîna xeyalan
xuya dikin. Her şev dema ku em radizin, cîhan ji hişê me
winda dibe, belkî ji ber vê yekê em fêm bikin ku gerdûna
.fizîkî ne rast e

Ev dersa xewê ne ji bo tirsandina me tê, lê ji bo ku em
bêriya rastiya Xwedê bikin. Ji bilî Xwedê û evîna Wî tiştek
nikare giyan têr bike. Ruhê Xwedê rastiya bêhempa ye.
Tiştê nerast tune ye, û tiştê rast nikare nerast be. Aqilmend
.vê rastiya geş fam dikin

Gelek salên jiyana me derbas bûn, û tenê sal, hefte, roj
û demjimêr mane. Çima dem li ser tiştên ku sûdmend nînin
winda bikin? Divê em bixwazin ku bi şev û roj bi Xwedê re
têkilî daynin, û di vê xwestekê de bi tevahî dilsoz bin berî ku
dema diyarkirî ya jiyana biqede û em ji vê dinyayê derkevin
.bêyî ku tiştek girîng bi dest bixin

Di wê gavê de, min ronahiya mezin a Xwedê dît ku
hemû afirandin dorpêç dikir. Çi kêfxweşîyeke mezin! Çi
!ronahiyeke ecêb

Xwedayê min, ez ji bo van bereketên zêde yê
.hestkirina hebûna te spasiya te dikim û li ber te ditewînim
Bereket li ser her kesî bi heman awayî, da ku em fêm
bikin ku Tu rastiya dawîn a gerdûnê yî û ku Tu armanca me
.ya dawîn î, ku ji wê pê ve ti armancek din tune ye
Divê em ji Wî hez bikin û di her saniyeya jiyana xwe de -
di kar û di bêhnvedanê de, di tevger û bêdengiyê de - bi dua
û hesreteke kûr û bi hesreteke şewat pê re biaxivin. Hingê
em ê bibînin ku perdeya xeyalê radibe û belav dibe. Xwedê
di her kêliya jiyana me de bi me re ye. Ew kesên ku difikirin
û pê re li hev dikin, Wî di bedewiya kulîlkan, esaleta giyanên
dilovan, hestên bilind û esîl û xewnên xweşik de dibînin. Di
dawayê de, Ew ê ji pişt perdeyên stûr derkeve da ku ji her
:lêgerînerê dilsoz re bêje

Em demek dirêj e ji hev cuda ne, ji ber ku min dixwest"

tu bi dilxwazî evîna xwe bidî min. Min tu li gor wêneya xwe

afirand, û ez li bendê mam heta ku te azadiya xwe bi kar anî
".û evîna xwe bi dilxwazî da min

Divê em ji Xwedê bixwazin ku diyariya ebedî û mayînde
ya evîna xwe ya îlahî bide me Lê kî dikare vê Xwedayê
dilovan bêyî hewildanê bibîne? Ger hûn ji sedî 25ê hewildanê
bikin, mayî bi Xwedê û rêberê we yê giyanî ve girêdayî ye Ez
ji xwe re tiştekî naxwazim, ji ber ku hemû pesnê Xwedê ye,
çavkaniya hemû qencî û kerema Xwedê. Bila kerema Wî bi
we re be, hişyariya Wî bi we re be, û bila hûn pîrbûna hebûna
.Wî di hundurê we û li dora we de bibînin

Xwedê tavi lê bersiva me nade ji ber ku em dudilî dikin
ku nîşan bidin ka em çiqas Wî dixwazin. Divê em ji nêzîkbûna
Wî netirsîn, lê belê divê em Wî wekî ya xwe, Evîndarê xwe
bibînin û bi raman, kirin, dil û hişê xwe bînavber li Wî bigerin
û em ê Wî wekî penageha herî mezin a ewlehî û aştiyê di vê
.hebûnê de bibînin

Ya Xudan, ez vê gurzek ji giyanên baş pêşkêşî te dikim,
da ku ew perestgeha hebûna te xemilînin. Bi van giyanan re
bibin heval, yê ku malbat û hezkiriyên te ne. Em navê te yê
pîroz distirên. Tariya nezanînê bi ronahiya xwe ya pîroz belav
bike. Tarîtiyê ji hişê me bi ronahiya ronî û bêdawî ya hebûna
xwe dûr bixe. Em yê te ne, çî rewşa me be jî. Xwe ji me re
eşkere bike, ey Xudanê Mezinahî û Bereketê. Her yek ji me
pîroz bike. Fısıltandina ramanên me yê bîrîkirî û lêdana
dilên me yê evîndar qebûl bike. Em hemû evîn, rûmet û
bîrîkirinê pêşkêşî te dikin, çimkî tu hezkiriyê me yî û her
.tiştê ku em di vê gerdûnê de hene

Bi kerema xwe me pîroz bike. Dîwarên xwestekên ku me
ji te vediqetînin hilweşîne. Bibe Padîşahê îlahî yê ku li ser
hemû xwestekên me rûniştiye. Bila ronahiya rûmeta te li
seranserê cîhana fireh belav bibe. Me hemûyan pîroz bike. Bi
bîhna hebûna xwe me tije bike. û bila em her ku diçe bêtir
fêhm bikin ku tu her gav bi me re bûyî, tu niha bi me re yî, û
.tu ê her û her bi me re bî

Em spasiya te dikin ji bo kerema û evîna ku te daye
peyrewên xwe yên dilsoz ên ku bêriya nêzîkbûna Te dikin û
bi bêsebrî li benda hebûna Te ne. Em hêvî dikin ku xelesa
şagirtên Te mezin bibe da ku em hebûna Te ya pîroz pîroz
.bikin û ji nêzîkbûna Te kêfxweş bibin
Pîroz bike me da ku em dilên xwe ji hev re vekin û
niyetên xwe paqij bikin, da ku em hêjayî parastin û lîstîna
te bin. Xwe, ji hundir û derve, eşkere bike. Me hemûyan bike
yek, û di ronahiya wê yekîtiyê de, bila em hebûna te ya
.bêhempa nas bikin
Bi dilsoziya dilên me yên yekgirtî û hesreta giyanên me
yên hevgirtî, em li ber Te secdeyê dikin, alîkarî, rêberî û
haydarbûna berdewam a hebûna Te di giyanên me de
.dixwazin
Bila agirê herheyî yê evînê di dilê me de geş bibe, û bila
em nêzîkbûna Te ji me re niha û her û her hîs bikin, ey
!Xudanê me, ey Evîndarê me

Xwesteka bilind û kapsulên derûnî

**Rûmeta Xwedê mezin e. Ew bingeha rastiyê ye û
di vê jîyanê de dikare were dîtin. Di dilê mirovan de
gelek dua û lava hene: ji bo pere, navdarî, tenduristî -
duayên her cûre. Lê duaya ku divê di her dil de pêşî û
herî girîng be, ji bo hestkirina hebûna Xwedê ye.
Dema ku em di rêyên jîyanê de bi bêdengî û teqezî
dimeşin, divê em fêhm bikin ku Xwedê armanca dawîn
e ku dikare me têr bike û daxwazên me pêk bîne, ji
ber ku di Xwedê de bersiva her hesreta dil heye.**

**Dema ku tu nikaribî bi hewildanên xwe
xwestekekê bi cih bînin, tu bi dua berê xwe didî Xwedê.
Bi vî awayî, her lavayek ku tu dikî hesreteke veşartî
ya di hundirê te de eşkere dike. Lê gava tu Xwedê
bibînî, hemû xwestek wînda dibin û hemû xwestek
pêk tên.**

Xwestekên dinyayî ji têgihiştinên xelet ên li ser armanca jiyanê derdikevin. Ev erd ne mala me ya rastîn e. Nivîsarên pîroz ji me re dibêjin ku em aîdî Xwedê ne, ku em li gorî wêneya Wî hatine afirandin, û ku daxwaza Wî ew e ku em vegerin eslê xwe yê îlahî. Tiştê ku mirovahî fêm nake ev e ku heya ku ew venegere çavkaniya xwe ya îlahî, ew ê neçar bimîne ku ji bo pêkanîna bêhejmar xwestekan têbikoşe. Bifikirin! Rast e ku mirov nikarin xwe ji xwestekên xwe dûr bigirin, û tiştê xelet di hebûna wan de tune. Lêbelê, piraniya xwestekên mirovan astengiya pêkanîna xwesteka dawîn a vegera ba Xwedê dikin. Ji ber vê yekê, ew ji bo bextewariya mirovan zirarê didin. Heta ku mirovahî Xwedê nexwaze û Wî nebîne, ew ê bi hesreta her tiştê ku ew difikire ku dê bextewariyê bîne bişewite. Lê pêkanîna tavilê ya hemî xwestekan bixweber ji bo kesên ku Xwedê dibînin tê.

Du kategoriyên xwestekan hene: ewên ku alîkariya me dikin ku em Xwedê bibînin, û ewên ku rê li ber me digirin ku em Wî bibînin. Mînakî, heke kesek li we xeletî bike, dibe ku hûn hest bi xwesteka tolhildanê bikin. Lêbelê, heke hûn bi karanîna hêza bilindtir û qebûlkirî ya evînê vê xwestekê derbas bikin, hûn ê heman amûrê bikar bînin ku dê alîkariya we bike ku hûn Xwedê bibînin. Divê hemî xwestek bi awayekî hêja werin bicîh kirin, ji ber ku gava ew bi rêyên dinyayî tene bicîh kirin, xwestek zêde dibin, digel tengasî û êşê. Ger em fêr bibin ku hemî xwestekên xwe pêşkêşî Xwedê bikin, ew ê bixebite da ku xwestekên me yên baş bicîh bîne û yên zirardar û wêranker ji holê rake. Ji wijdanek paqij parastinek mezintir tune, û li dijî derbên jiyanê parastinek çêtir tune ye ji xwedîkirina xwestekên hêja û bilind.

Dema ku em fêm bikin ku wêneya bêkêmahî ya Xwedê di hundirê me de ye, hemû daxwazên me pêk

tên. Di wê hişmendiya pêroz de, ku ji hemû xezîneyên dinyayî û dewlemendiyê derbas dibe, hûn ê nehejin, her çend tevahiya cîhanê bidin we jî. Ne pesnê dê di we de serbilindiyê çêbike û ne jî sûcdarkirin dê zirarê bide we, ji ber ku hûn ê kêfxweşiya Xwedê di hundurê xwe de tam bikin, û ev dê di jiyana we de xala herî girîng be.

Divê em berî her tiştî di hewildanên xwe de ji bo bidestxistina daxwazên xwe yên rewa rêberiya Xwedê bixwazin, û ev rêya herî baş e ji bo wergirtina bersivên hemî duayên xwe. Lê divê lava ji dua were rakirin. Divê rêbaza kevn a duakirinê biguhere, û divê em bi baweriyeke tevahî û bê şik û guman berê xwe bidin Xwedê ku ew me dibihîze û dê daxwazên me qebûl bike. Xwedê naxwaze ku em dev ji îradeya xwe berdin - heta dema ku em jê re dua dikin jî - ji ber ku ew îrade diyariya herî heja ye ku me ji destê Wî yê diloan wergirtiye, mafek pêroz e ku wî ji kêliya afirandina me ve ji bo me armanc kiriye.

Bê guman, divê mirov di navbera dua û xwestekên maqûl û ne maqûl de cudahî bike. Ji bîr meke ku xwestek hêz e; heke tu xwe bi xwestekeke ve girê bidî - çi baş be çi xirab be, sûdmend be çi zirardar be - û şev û roj li ser wê bisekinî, ew ê di dawiyê de pêk were. Ji ber vê yekê, divê mirov baldar be û ji xwedîkirina xwestekên zirardar dûr bisekine, ji ber ku ew ê werin bicîhanîn û dê zirara mezin û bextreşiyek bêhempa bi xwe re bînin.

Bi demê re, hûn ê bibînin ku her çend xwestekên we pêk werin jî, dilê we vala dimîne, û hûn ê serhildana hundurîn biciribînin. Bifikirin ku pergala weya helandinê qels e, lê hûn xwarinên sorkirî dixwazin. Bê guman, hûn ê her gava ku hûn wan dixwin êşê hîs bikin, tevî kêfa ku hûn dema ku hûn wan dixwin. Û ji ber vê yekê, hûn ê hîs bikin ku we

xeletiyek kiriye. Aqil ferman dide ku têgihîştinê bikar bînin da ku di navbera xwestekên baş û xirab de cûda bikin, û gava ku ev pêk hat, divê ew xwestekên xelet neyên bicîhanîn. Mirov xwediyê hêza hundurîn a têgihîştinê ne û divê her gav wê bikar bînin, jiyan xwe li gorî fermanên wijdanê, ku dengê Xwedê ye, rêve bibin.

Daxwazên nehatî bicihanîn di dil de dimînin. Çi zirar heye ku ew li wir bînin veşartin? Bersiv ev e:

Her xwestek ji hêzên taybetî pêk tê: yan baş yan xirab, yan jî herduyan Dema ku mirov dimire - bila Xwedê rehma xwe lê bike - ev hêz tevî hilweşîn û rizîbûna laş namirin. Berevajî vê, ew her ku giyan diçe bi şiklê kapsulên giyanî yên komkirî re dibin. Dema ku mirov di enkarnasyonek nû de ji nû ve çêdibe, ev kapsul an tabletên derûnî wekî meylên tevgerê xuya dibin. Bi vî rengî, kesek ku wekî alkolîk miriye dema ku ji nû ve çêdibe, meyla ber bi alkolê ve tîne, û ev meyla berdewam dike heta ku ew li ser hewesa alkolê bi ser bikevin. Ev ji bo tiştên din jî derbas dibe.

Tew zarokên herî biçûk jî taybetmendiyan ji jiyanên berê bi dest xistine nîşan didin. Hin zarok ji hêrsa giran dikişînin. Hinên din jî hêrsa wan xirab e. Bê guman, Xwedê ew bi vî rengî neafirandine. Daxwazên nehatine bicihanîn ji jiyanên berê van meylên psîkolojîk şekil dane, û ji ber wan, giyan hinekî ecêb xuya dike, her çend ew di wêneya paqij a Xwedê de hatibe afirandin. Ger wêneya Xwedê di hundurê mirovekî de di vê jiyanê de, çi bi hêrs, tirs, an şehwetê be, were xirab kirin û ev taybetmendî niha neyên derbaskirin, wê hingê ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin (an jî ew ê bi wan re ji nû ve çêbibin), barê van meylên bêbext hilgirin heya ku ew di vê an jînbûnên pêşerojê de wan bi ser bixin. Ji wan reviyane tune ye heya ku ew neyên derbaskirin.

Ji ber vê yekê, çêtir e ku em hemî xwestekan niha bicîh bînin an jî wan bi ser bixin

Baştirîn rê ji bo xilasbûna ji van xwestekan carekê û her û her, ew e ku meriv kêfxweşiya îlahî ya bilind biceribîne. Wekî din, ev xwestekên tepeserkirî û bêrîkirinên nehatine bicihanîn dê giyanê te biêşînin û êş bidin.

Divê mirov bi rêya feraset û şehrezayiyê bizanibe ku tenê Xwedê dikare bextewariya pak û mayînde bide

Piraniya caran, xwestek di binhişmendiya de veşartî dimînin. Dibe ku hûn bifikirin ku ew wînda bûne, lê ew ne wînda bûne; ev yek ji sirên jiyanê ye, ku ew bi xwe sirrek mezin e.

Lê gava ku em jiyanê analîz dikin û li ser wateya wê difikirin, ev sir belav dibe. Ger hûn her roj ji bo demek kurt bêdeng rûnin û xwe lêkolîn bikin, hûn ê bibînin ku gelek xwestekên we yê nehatine bicihanîn hene. Ev xwestek mîna mîkrobên kujer in ku mirov her ku diçe, hem di vê jiyanê de û hem jî di ya din de, bi xwe re hildigire.

Riya herî baş ew e ku hûn - bi rêya hilbijartina aqilmend - xwestekên zirardar ên di vê jiyanê de ferq bikin û hewlên xwe bidin ser pêkanîna xwestekên xwe yê baş. Ger hûn hest bi xwekuştinê an tiştekî xelet bikin, divê hûn niha wê xwestekê ji holê rakin. Bi raman û kirinên xwe, xwe îqna bikin ku di giyanê we de çirûskek xwedayî heye, û ji bîr mekin ku hûn li gorî wêneya Xwedayê Herî Baş hatine afirandin, û ji ber vê yekê hûn xwedî hêz in ku ji xwezaya xwe ya fîzîkî û adetên xwe derbas bibin.

Kêmtir bi luksê ve girêdayî be û ji xwestekan dûrtir be, û tu dê di şerê jiyanê de bi ser bikevî. Ger tu ji êşeke dijwar dikişî, bi qasî ku pêkan e hewl bide ku xwe ji hişmendiya laşî dûr bixî. Bi rêya

têgihîştinê, tu dikarî hestan derbas bikî. Têgihîştina aqilmend agir e ku xwestekên zirardar û îştahên wêranker dişewitîne û wan dike xwelî.

Ew adetek gelemperî ye ku mirov tiştên kevin, kevin û nehewce di quncikekî malê de hilînin û car caran malê rêkûpêk û paqij bikin. Bi heman awayî, di quncikekî hişê binhişê we de gelek xwestekên bi zirarên veşartî hene, ku heke hûn bi rêkûpêk bi wan re mijûl nebin, dibe ku rojekê ji we re bibin sedema pirsgerêkên girîng.

Xweanalîzkirin di rêya giyanî de pir girîng e. Dibe ku hûn nefretkar, acizker, an jî zû hêrs bibin. Ger wusa be, ev taybetmendiya ku di hişmendiya we de hatine hilanîn encama kiryarên we yê berê ne. Ji bo ku hûn derûniya xwe ji van mobîlyayên tevlihev û kevin paqij bikin, divê hûn bi kiryarên erênî û avaker dest pê bikin û hezkirinê ji bo yê din pêş bixin. Her ku hûn ji mirovan bêtir hez bikin, ew ê ji we bêtir hez bikin, û hûn ê evîna wan hîs bikin. Lê heke hûn wan rexne bikin, hetta ji xwe re jî, ew ê wê rexneyê hîs bikin û bi awayekî xurttir vegehin we!

Bifikirin ku dijminekî we yê kevin miriye, lê dîsa jî hûn hîn jî kîn û nefretê li hember wî diparêzin. Hûn ê ji ber vê taliyê cefayê bikşînin, û bandorên wê yê zirardar dê di beden û hişê we de diyar bibin. Çêtir e ku hûn wî ji bo Xwedê bibaxşînin, ji ber ku bi vê yekê, hûn ê xwe ji xwestekên xerab ên tolhildanê rizgar bikin ku aramiya hişê we xera dikin û aramiya we dişkînin. Komkirina nefretê li ser nefretê, an jî bersivdayîna dijminatiyê bi nefretê, ne tenê dijminatiya dijminê we ya li hember we zêde dike, lê di encamê de laş û hestên we jî jehrî dike. Ji ber vê yekê bi bexşandinek xweşik bibaxşînin.

Car bi car, divê mirov her tiştî li dû xwe bihêle da ku bi xwe re bi tenê bimîne, da ku li ser armanca

jiyanê bifikire. Piraniya mirovan di nav herikîna kevneşopî û modayê de asê mane. Di rastiyê de, wan qet bi rastî jiyanê xwe jiyanê, lê belê jiyanê cihanê jiyanê. Wan çî bi dest xistine, û ew gihîştine ku derê?

Ji ber vê yekê, baş e ku mirov carinan xwe ji mijûlî û "erkên" rojane dûr bixe da ku tevliheviya hişê xwe aram bike û hewl bide ku eslê wê fam bike û armanca ku ew dixwaze bi dest bixe diyar bike.

Ji bîr meke ku şahidiya herî mezin ku tu dikarî werbigirî, şahidiya wijdanê te ye: dengê bê şaşî û bêqusûr ê giyanê te. Ew tiştê ku wijdanê te ji te re dibêje, ew e ku tu bi rastî kî yî, bêyî xemlêkirin an veşartinê.

Li ser hêza Îsa Mesîh bifikirin ku got: "Bav, wan bibaxşîne, çimkî ew nizanin tiştê ku nizanin çawa bikin"

Û li ser Pêxemberê mezin bifikirin ku gotiye: "Ma ez ji we re nebêjim çî mertebeya mirov bilind dike?" Wan got: "Belê, ey Pêxemberê Xwedê." Wî got: "Li hember kesê ku li hember te nezan e sebir bike, bide yê ku ji te dûr dixê, bi yê ku têkiliyên xwe bi te qut dike re têkilî dayne, û li yê ku neheqiyê li te dike bibaxşîne."

Guhdarîkirina dengê wijdanê we yê ronakbîr dê ronahiyê bîne rêya we û bereketê bîne jiyanê we. Dema ku hûn di dilê xwe de hestek xurt ji bo bicihanîna xwestekê hîs dikin, têgihîştina xwe bikar bînin û ji xwe bipirsin: "Ma ew xwestek baş e an xirab ku ez dixwazim pêk bînim?"

Gelek faktor xwestekên mirovan geş dikin Dema ku kesek otomobîlek modelek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Dema ku ew xaniyek bi şêwazek nû dibîne, ew dixwaze yekî wek wê hebe Trendek modayê ya nû populer dibe, û mirov dixwazin wî şêwazî bikin û li xwe bikin!

Xwestek ji ku tên? Min bi saetan li ser vê yekê fikirî. Ma hûn dikarin hemû daxwazên xwe kategorîze bikin? Min karîbû hemûyan rêz bikim û tenê yên baş bigirim. Û gava ku ez gihîştim hevgirtina îlahî, min dît ku hemû daxwazên min ên baş di carekê de hatine bicîhanîn. Îro hûn tişteki dixwazin, û sibê giyanê we tişteki din dixwaze. Hişê we, ku ji Xwedayê Teala derketiye, nikare bi kelûpelên vê dinyayê were têrkirin, û ew ê qet nebe jî, ji ber ku, hevalê min ê delal, we xezîneya herî hêja û biqîmet a giyanê xwe winda kiriye, ew kesê ku bi tenê xwedî hêz e ku hesreta we têr bike û daxwazên we bicîh bîne. Ew xezîneya windabûyî Xwedê ye.

Rast e ku hin xwestekên baş an pêwîst hene, û divê hûn ji bo pêkanîna wan bixebitin Lê dema ku hûn hewl didin ku xwestekên xwe yên piçûktir bicîh bînin, ji bîr nekin ku pêşî xwesteka xwe ya herî mezin a li hember Xwedê bicîh bînin Baweriya ku xwestek û erkên piçûk divê pêşî werin bicîh anîn xeyal û xapandinek e Ez hîn jî di destpêka rêwîtiya xwe ya giyanî de tînim bîra xwe ku ez paşve dixim û bi rêkûpêk meditasyon nedikir, her çend min ji xwe re digot ku ez ê ji bo wê dem veqetînim Salek tevahî bi vî rengî derbas bû berî ku ez fêr bikim ku min soza xwe bi xwe neaniye cih Min tavilê sond ji xwe re da ku yekem tiştê ku ez ê sibehê bikim ev e ku ez xwe bişom û dûv re li ser Xwedê meditasyon bikim Karên rojane wê demê pir bûn, û ji wan reviyana ne hêsan bû, hetta ji bo demek kurt jî Ji ber vê yekê, min biryar da ku pêşî erkên xwe yên giyanî pêk bînim Û bi vî rengî, min derseke mezin fêr bû: erkê min ê ji Xwedê re di rêza yekem de ye, û tenê wê hingê ez beşdarî erkên din ên kêmtir girîng dibim.

Çima divê Xwedê deriyên bêdawîyê ji mirovahiyê re veke ger mirovahî erk û xemên din li ser Xwedê

dide pêş? Xwedê baskên giyanî di hundurê me de danîne û ji me hêvî dike ku em di warên giyanî de bifirin. Ev bask bêrîkirinên me yên giyanî, ramanên me yên bilind û hesreta me ya dilsoz ji bo çavkaniya me ya îlahî ne.

Werin em pêşî li Xwedê bigerin. Ne aqilane ye ku meriv girîngiya herî zêde bide erkên dinyayî, ji ber ku Azrael dikare di her kêliyê de giyan gazî bike, û wê hingê hemî erk, pabendbûn, fikar û mecbûrî dê bi dawî bibin û yekcar bi dawî bibin. Ji ber vê yekê çima ewqas bi jiyanê ve girêdayî bimînin?

Mirovek difikire ku ew di ewlehî û aramiya hişê de ye, lê dû re ji nişkê ve hezkiriyekî xwe winda dike, an tenduristiya xwe an karê xwe winda dike, û ewlehî û aramiya hişê wêran dibe!

Çiqas evîna min ji bo diya min mezin bû! Min digot qey ew ê her tim bi min re be, lê ji nişkê ve min dît ku wê ez terk kirim dema ez zarok bûm! Divê em ji mirinê netirsîn, lê divê em ji bo wê amade bin.

Jiyan ne ew e ku xuya dike. Baweriya xwe pê neyne, ji ber ku ew neguhêrbar, xapînok û tijî bêhêvîbûn û hêviyên şikestî ye. Li vir bêkêmasî nayê dîtin. Ez naxwazim wêneyek nerast a jiyanê bidim we. Ev dinya ne bihuşt e. Ew laboratuwarek îlahî ye ku Xwedê giyanan diceribîne da ku bibîne ka ew ê bi qencyê li ser xwestekên xerab bi ser bikevin û Wî -ango, Xwedê - bikin xwesteka xwe ya herî mezin, da ku ew vegerin padîşahiya Wî.

Jiyan tijî ye bi her cûre trajedî û komedî, karesat û kêfxweşîyan Ew tapetek mezin, her tim diguhere û zindî ye ji bêhejmar şiklan Du tişt tam dişibin hev Jiyana her kesî bêhempa ye Her takekes xwedî taybetmendiya cûda, hişmendiya cûda û daxwazên cûda ye Ger em her roj rastî heman ceribandinan werin, em ê westiyên û bêzar bibin Heta bihuşt jî, ger

her tim wekhev be, dê balkêşiya xwe winda bike Em ji cûrbecûr û pirrengiyê hez dikin Têgeha kevneşopî ya serdest a bihuştê bi tevahî xelet e Ger bi rastî bêzar bûya, pîroz û mirovên pîroz ên Xwedê dê dua bikirana ku vegerin Erdê da ku xwe şa bikin! Bihuşt bi berdewamî bi awayê herî xweş tê nûkirin, lê Erd pir caran bi berdewamî tê nûkirin, lê bi awayekî bêzar û ne xweş.

Lêbelê, tevî vê rastiyê ku jiyan westiyayî û dijwar e, piraniya mirovan hînî wê dibin, bawer dikin ku rêyek din ji bo jiyanê tune. Ji ber ku nikarin vê jiyanê bi jiyanê giyanî re bidin ber hev, ew nikarin asta êş û westandina ku di nav pêlên vê dinyayê de veşartî ye fam bikin.

Bi rastî, jiyan ne rast e. Ew tenê şahî ye, ne tiştêk din. Her wekî fîlmên kevin car bi car têne weşandin, heman bûyerên kevin jî bi awayên cûda dubare dibin. Û tevî berdewamiya bêdawî ya jiyanê, heman mijarên ku di fîlmên berê de hatine pêşkêş kirin yek li dû yek têne lîstin. Bi rastî, dîrok xwe dubare dike, û mirov tenê berhemên dîrokî ne di mûzexaneyên demê de.

Ji bo ku jiyan surprîzên xwe derxe holê, wan bi kêfxweşî, objektîf û bêalî qebûl bike, bêtî ku hest bandor li wan bibin, mîna ku hûn li fîlmekî temaşe dikin. Kenek ji dil dermanek pir xweş e ji bo hemû nexweşiyên mirovan.

Divê tu bi rehetî û aramiyê nêzîkî jiyanê bibî. Ev tiştê ku min ji mamosteyê xwe fêr bû. Di destpêka perwerdehiya xwe ya giyanî de li perestgeha wî, min erkên xwe bi rûyekî xemgîn pêk dianî, qet dikiyam. Rojekê mamosteyê min ev yek dît û got, "Bi îzna Xwedê, her tişt baş be! Tu di merasîmekê de yî? Ma tu nizane ku dîtina Xwedê tê wateya veşartina xeman û veşartina hemû xemgîniyan? Jiyanê ewqas cidî negire."

Wî ji min re fêr kir ku erkê mirov ew e ku hişê xwe li ser hemû mijûlî û tengahiyên dinyayî bilind bike da ku ew bikaribe azadiya bêkêmasî di Xwedê de bibîne.

Divê mirov di şahî û xemgîniyê, qezenc û windakirinê, serkeftin û têkçûnê de hevsengiyê biparêze, da ku bi wêrekî û bawerîya xwe bi xwe re rûbirûyî dijwarîyên jiyanê bibe.

Parastina aramiya hundirîn tevî hemû bûyeran rêya herî baş e ji bo serketina li hember xwestekên xapînok Ev tiştê ku min ji mezinên ku ji aliyê guhertinên demê ve nehatine bandorkirin, lê heta dawiyê bêwestan û neguherîn hîn bû. Heta pêxemberan jî, dema ku îşkence li wan dihat kirin, hişmendiya xwe ya pîroz winda nekir, û ne jî destûr dan ku kesek evîna Xwedê ji wan bidize. Şahiya giyanî bi xwe parastinek pîroz û keleha herî mezin e. Di nav ceribandin û tengahiyê de, bereketên ku Xwedê daye we bi bîr binin. Ruhê we perestgehek pîroz a Xwedê ye. Divê hûn nehêlin ku tarîtiya nezanîne wî cîhê paqij qirêj bike. Çiqas ecêb e ku meriv di rewşek hişmendiya giyanî de be, bi rûmet, bi rûmet, ewle û di aştiyê de be! Ji tişteki netirse û ji kesî nefret neke. Evîna xwe bide her kesî. Evîna Xwedê hîs bike û hebûna Wî di hemû mirovan de bibîne, û bila xwesteka te ya herî xurt hebûna Wî ya domdar di dilê te de be. Ev rêya jiyanê di aştiyê û aramiyê de di vê dinyayê de ye. Lê heya ku bayên dijwar ên xwestekan di nav oaza dil de diherikin û darên wê bi tundî dihejin, tama vê xwerazîbûnê dijwar e.

Xwestekên ji hêla jîngeha mirov ve têne şekilkirin Ew ji têgihîştinên me yê hestî çêdibin û ji hêla sînorkirinên wan têgihîştinan ve têne sînordarkirin Beşdarbûna fuareke gundewarî xwesteka hin heyecanan pêk tîne, lê piştî serdana pêşangeheke asta cîhanî û dîtina hemî pêşangehên cûda, fuareke

piçûk xweşikbûn û balkêşiya xwe winda dike Ji ber vê yekê, divê em pêşî kêfa têkiliyê bi Xwedê re biceribînin da ku em karibin wê kêfê bi kêfên dinyayî yên kêmtir re bidin ber hev Wê demê, xwestek dê xwedî xwezayeke bilindtir bin Xwestekek bêdawî ye; gava ku xwestekek pêk were, yeka din cihê wê digire Lê gava ku hûn Xwedê bibînin, hemî xwestekên we pêk tên "Pêşî li Padîşahiya Xwedê û rastdariya wî bigerin, û ev hemî tişt dê ji we re werin dayîn (Û tiştê ku li cem Xwedê ye çêtir û mayîndetir e)" Ji ber vê yekê çima pêşî li pêkanîna wê xwesteka herî mezin negerin û ji destê Xwedê yê comerd ya çêtirîn û mayînde negirin?

Dema ku Xwedê duaya lêgerîner a ji bo nasîna Wî bersiv dide, hemû daxwazên wî yên din dê di cih de û heta hetayê werin bicihanîn.

Hin kes difikirin ku daxwazên wan tune ne. Baş e! Min dît ku gava mirov diçin bazarê çî dibe. Dibe ku xwestekeke wan a taybetî ji bo kirîne tune be, lê ji nişkê ve tişteke bala wan dikişîne û ew difikirin, "Erê, divê ez bikirin!"

Her çiqas ew yekser nekirin jî, ew şev û roj di hişê wan de dimîne heta ku di dawiyê de bikirin, her çend ew neçar bimînin ku pere deyn bikin jî. Ew demekê jê kêfê digirin, lê hêdî hêdî cazibeya wê winda dibe û kêfa xwedîbûna wê kêmtir dibe, ji ber vê yekê ew tişteke din dixwazin, û hwd.

Carinan em rastî kesekî tên ku dibêje: "Ax, xwezî ewqas pere min hebûya (an jî otomobîlek modelek taybet, an jî hewzek avjeniyê, an jî..." û hema ku ew xwestek pêk tê, hesretek din ji bo tişteke nû çêdibe.

Xwestekên mirovan bi xwezayî ne temam in, û ji ber vê yekê ew nekarin bextewariya bêtêmasî ji bo xwediyên xwe bi dest bixin.

Cîhan dê hewl bide ku te ji bîr neke ku tenê xwesteka bi rastî hêja dîtina Xwedê ye. Lê divê tu vê yekê her roj ji xwe re bibîr bînî. Dema ku mirov biryar dide ku dev ji cixarekêşanê berde, dev ji zêdexwarinê berde, dev ji derewan berde, an jî dev ji xapandinê berde, divê ew di biryara xwe de bi biryar be û dudilî nebe. Jîngehek xirab îradeyê vala dike û qels dike, di hundurê mirov de xwestekên derewîn diafirîne. Ew ya herî baş ji wan digire û ya herî xirab dide wan. Yên ku bi dizan re dijîn bawer dikin ku ev tenê rêya jiyanê ye. Lê têkiliya bi mirovên baş re hişê ber bi tiştên bilind ve dibe, da ku xwestekên derewîn êdî nikaribin mirov biceribînin. Her tişt di vê jiyanê de dibe mijara guhertin û guherînê. Lê çend kêliyên kûr ên hizirkirin an xwendin û ramana li ser mijarên giyanî yên paqij dê bibe çavkaniya îlhamê, ku lêgerînerê dilsoz di ser okyanûsa xapandin û xeyalê re dibe peravên îlahî ku "tu westandin dê li wir wan negire, û ew ê ji wir neyên derxistin".

(Rahetiya herî mezin ji bo kesên ku ked dane hatiye amadekirin, û yê ku di lêgerîna rastiyê de tu hewldanek nedaye, ew bi dest xistiye)

Bexteweriya rastîn di hesreta Xwedê û fikirîna berdewam a li ser Wî de ye. Bi sebir, demek tê ku ew fikir ewqas sabît û bê şik dibe ku tu êşa laşî, derûnî an hestiyarî nikare hişmendiya we ji Xwedê dûr bixe. Ma ne ecêb e ku meriv bi hişmendiya Xwedê bijî, her dem li ser Wî bifikire û Wî hîs bike, û di perestgeha hebûna Wî ya bêhempa de bimîne, ku ne mirin û ne jî tiştek din nikare aramiya weya hundurîn bidize? (Ewên ku bawer dikin û dilên wan di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin. Bi rastî, dil di bîranîna Xwedê de aramiyê dibînin.)

Dema ku hûn ji hemî xwestekan bêpar dibin, hûn ji hebûna herheyî kêfê digirin

Jiyan bi rastî jî ecêb e, ji ber ku her tişt dikare biguhere Ji ber vê yekê, divê mirov keştiya bextewariyê li ser qûmên guherbar ên vê jiyanê lenger neke Dema me dê derbas bibe, û tiştê ku em niha dibînin dê rojekê biçe Guhertin qebûl kirî ye heya ku hûn nehêlin ew zirarê bide we Û dema ku ew zirarê dide we, aloziya hundurîn a ku hûn dijîn peyamek e ji we re ku hûn nekevin bin bandora xwestekan Dema ku hûn di ruhê îlahî de ewle ne, hûn bêyî girêdan an girêdayîbûnê ji her tiştî kêfê digirin Ji ber vê yekê, hewl dayîna naskirina Wî ji bo kesên ku xema we dixwin pir girîng e; wekî din, jiyan dê bibe dilşikestinek wêranker, ku hêviyan bi awayekî tirsnaq dişkîne

Dema ku ez di sala 1935an de vegeriyam Hindistanê, min hêvî dikir ku ez serdana cihên ku min di zarokatiyê de jê hez dikir bikim, lê gava ez gihîştim, min dît ku her tişt guheriye. Qonaxa jiyanê bi awayekî cûda ji nû ve hatibû rêzkirin. Dilşikestin û şoka herî mezin dema ku ez serdana mala xwe ya kevin li Aykapurê kirim, ku ez lê dilîst û li çûkan temaşe dikir, hat. Tenê darek ji her tiştê ku min di bîra xwe de dianî ma. Jiyan wiha ye! Tiştên nas û delal yek bi yek ji çavên me winda dibin. Ez amade bûm her tiştî bidim da ku mala me wekî ku di zarokatiya min de bû bibînim. Lê dîsa jî, Xwedê daxwaza min qebûl kir, ji ber ku min paşê xanî di dîtiniyekê de dît, ku em di hewzê de avjeniyê dikirin, û dûv re ez çûm jor, li ser nivînan dirêj bûm û mango xwarim, mîna ku min gelek sal berê kiribû.

Divê niha xwestek bi baldarî werin lêkolînkirin û lêkolînkirin, baş werin rêzkirin, û tenê yên baş werin parastin, û heta destûr neyê dayîn ku ew xwestekên baş xwesteka herî girîng a ji bo Xwedê bitepisînin.

Divê ew xwestek zindî û geş bimîne, û divê destûr neyê dayîn ku winda bibe an jî bimire. Mirov di bin xeyalek mezin de ye dema ku ji Xwedê dixwaze ku xwestekên wî yên dinyayî bicîh bîne lê ji wî naxwaze ku xwe nîşanî wî bide. Zarokekî xeyal bike ku bi berdewamî ji dê û bavên xwe daxwaz dike ku daxwazên wî qebûl bikin, û ne li ser wan dipirse û ne jî li ser wan difikire. Ev bêşukurî û înkara dilovaniya wan e, û di vê yekê de ders heye ji bo kesên ku difikirin.

Dema ku ev pirtûka jiyanê were sepandin, mirov tenê dê bi zanîna giyanî ya ku di dema rêwîtiya xwe ya li ser rûyê erdê de bi dest xistiye re be. Ji ber vê yekê, divê Xwedê her dem di hişê mirov de hebe, bi berdewamî gazî Wî bike û qet Wî ji bîr neke ger mirov bi rastî ji pêşeroja xwe ya giyanî re eleqedar be. Dema ku em bi Xwedê re di têkiliyê de ne, em ê bibînin ku hemî xwestek bi awayekî sirrî têne bicîh kirin. Lê divê em pêşî li Xwedê bigerin. Ew comerd e û her tişt daye me, lê em ê wî tenê bibînin dema ku em bi diyariyên Wî razî nebin lê berê xwe bidin Diyarker Bi Xwe. Em ê Wî nas bikin heya ku em di lêgerîna xwe de dilsoz bin, di xwesteka xwe de ku em nêzîkî Wî bibin û hebûna Wî ya pîroz biceribînin.

Astengiya herî mezin a ku mirov pê re rû bi rû dimîne, ew bi xwe ye. Dema ku ew hewl dide bêdeng rûne û li ser mijarên giyanî bifikire, ji nişkê ve ramanên dinyayî derdikevin holê, bala wan dikişînin û nahêlin ku bigihîjin armanca xwe. Divê ew xwe perwerde bikin ku raman û laşên xwe kontrol bikin, û bi vê yekê, ew ê bihuşte veguhêzbar di giyanê xwe de hilgirin. Di jiyan an mirinê de, di bihuştê de an dogehê de, ew bextewariya bilind dê bi wan re be.

Divê em bi kûrahî ji Xwedê re dua bikin, hesreta xwe ya mezin derbixin holê, bi zimanê dil, hesreta can

û bi fısıltandina wijdanê jê bipirsin, da ku ew me bibihîze û bersiva me bide. Lê heke mirovek nîvco dua bike û di heman demê de li ser tiştêkî din bifikire - tiştêkî ku Xwedê dizane ne xema wî mirovî ya sereke ye - ew ê bersiv nede.

Pêşî divê em Xwedê bibînin Niha dem hatiye Divê em li bendê nemînin, ji ber ku xeyal pir bi hêz in Jiyan zû derbas dibe, û şerm e ku meriv ji vê dinyayê derkeve bêyî ku armanca jiyanê bizanibe Divê em her gava ku kêliyêk wextê me yê vala hebe bifikirin Her çend di destpêkê de duayên we neyên bersivandin jî, ji dîlovaniya Xwedê bêhêvî nebin, lê bi dilpakî dua bikin û bawer bikin ku duaya we dê were bersivandin

Min di jiyana xwe de şahidiya delîla herî mezin a bersiva Xwedê ya ji bo duayan kiriye. Lê bersiveke wisa hewceyê hewldanê ye, ji ber ku bêyî têkoşînê tiştêk girîng nayê. Medîtasyon ji bo eşkerekirina sirên jiyanê û ketina Padîşahiya Xwedê girîng e.

Adetên xirab û tiştên din ên ku bala mirov dikişînin dê hewl bidin ku hewlên te têk bibin û biryardariya te lawaz bikin. Lê heke tu dixwazî bextewar bî, fikrên xwe ber bi Xwedê ve bizivirîne, û tu ê wî nêzîkî xwe bibînî.

Xwestekên ji bo kêfên erdî kişandineke magnetîkî diafirînin ku mirov dikişîne vê erdê, jiyan piştî jiyanê Vegera bo beden ji bo kesên ku daxwazên xwe di Xwedê de dîtine nehewce dibe Her gava ku ew dixwazin her xwestekê pêk bînin, ew li ser wê difikirin, û ew li ber wan diyar dibe Diya min piştî mirina xwe ji min re xuya bû, û ez bi dîtina wê teselî bûm û ji Xwedê re ji bo qenciya Wî spas kirim Bi rastî, Ew Herî Comerd û Herî Dîlovan e Ew daxwazên me pêk tîne da ku evîn û spasdariya xwe ji me re nîşan bide dema ku em di dilê xwe de cihê yekem didin wî.

Dema ku mirov digihîje Xwedê, ew dibe serwerê jiyan û çarenûsê. Divê em ne aram bin heta ku hebûna xwedayî di jiyana me de bi awayekî xurt bicîh nebe. Ew ê her tiştê ku em dixwazin bide me û dê me biceribîne.

Astengiyên li ser rêya giyanî pir û mezin in, lê gava em di nav wan ceribandinan re derbas dibin û li ser wan astengiyan serdikevin, divê em bibêjin: "Ya Xudan, Te duayên min bersivand û daxwazên min ên herî mezin bi cih anîn, ji ber vê yekê dilê min bi hebûna Te dewlemend bûye û canê min bi ronahiya Te dibiriqe." Aştî li ser te be

Altruîzm hişmendiye berfireh dike

Dema ku hûn niyetên baş ji yê din re dişînin,
hişmendiya we berfireh dibe. Dema ku hûn li ser cîranê xwe
difikirin, beşek ji hebûna we ligel wê ramanê azad dibe. Lê
tenê fikirîn têrê nake; divê em amade bin ku fikirînê bixin
.pratîkê

Zewac derseke altruîzmê ye. Du kes hewl didin jiyanê bi
hev re parve bikin. Paşê zarokên û dê û bav tiştên xwe bi
hev re parve dikin. Lê tenê li ser malbata nêzîk û ne li ser
kesekî din (ango, ez û tu an tenê em) fikirîn cureyekî
.xweperestiyê ye

Dem wê were ku hezkiriyên me dê ji me birevin; ev rêya
jiyanê ye. Ev yek ji me re tîne bîra xwe ku armanca dawîn a
mirovahiyê ew e ku sînorên hişmendiya me bi xebata ji bo
yê din û parvekirina bereketên jiyanê bi wan re berfireh
.bike

Altruîzm ji xwediyê xwe re gelek bereket û bextewariyek
mezin tîne, ji ber ku bi saya altruîzmê mirov bextewariya
xwe diparêze. Armanca min ew e ku ez yê din bextewar
.bikim, ji ber ku bextewariya min ji bextewariya wan tê
Em nikarin bi rastî tama serkeftinê tam bikin heya ku em
bextewariya xwe bi yê din re parve nekin. Ez ne tenê behsa
.endamên malbatê dikim, lê behsa hemû mirovan dikim
Divê em li yê din bifikirin û bi qasî ku ji destê me tê
alîkariya wan bikin. Ev nayê wê wateyê ku em xwe feqîr
bikin, lê belê em eleqeyek rasteqîn û dostane ji bo yê din
.nîşan didin û amade ne ku em xwe parve bikin
Divê em pêşî prensîbên rastiyê li ser xwe bicîh bînin. Ger
em bi xwe ne altruîst bin, em nikarin altruîzmê fêrî yê din
bikin. Ger em bi xwe dest pê bikin, em ê ji bo yê din bibin
.mîna kek baş

Min jiyana xwe ji bo xizmetkirin û sûdwerigirtina ji bo yê
din terxan kiriye. Min gelek rêwîti kiriye û ji bo temaşevanên
mezin ders dane. Lê ez dizanim ku ez bi nivîs û hînîkirinê
.xwe çêtirîn xizmeta yê din dikim

Girse tên da ku guh bidin dersan, ne hewce ye ku ji ber
evîna rastî. Mirov ji bo îlham û rehetiya giyanî tên. Lê ez
giyanên ku li rastiyê digerin, yê ku ji Xwedê hez dikin
dixwazim. Ji ber vê yekê min bal kişandiyê ser pêwîstiya
.meditasyonê li ser Xwedê û hîn ji balê dikişînim ser vê yekê
Hemû lêgerînerên cidî û berdewam di lêgerîna xwe ya
giyanî de, eger ew bi xwestek û xîret berdewam bikin, dê bi
.serkeftinê tacîdar bibin

Divê em bi hemû dil, hiş, can û hêza xwe ji Xwedê hez
bikin, û cîranê xwe wek xwe hez bikin
Hezîkirina Xwedê bi hemû dil, hiş, can û hêza xwe tê çî
?wateyê

Dil tê wateya hest, hiş tê wateya balkişandinê, giyan tê
wateya ahenga kûr a giyanî di meditasyonê de, û hêz tê
.wateya beralîkirina hemû enerjiya me ber bi Xwedê ve
Ev tê vê wateyê ku meriv ji Xwedê bi hemû hestên xwe,
bi hemû balkişandina xwe li ser meditasyonê, bi veguheztina
enerjî an hêza jiyanê ji madeyê ber bi ruh ve, û bi
.veguheztina balê ji laş ber bi Xwedê ve, hez bike

Bêyî hizirkirinê hezîkirina Xwedê ne mimkûn e, ji ber ku
tenê bi riya hizirkirinê em dikarin xwezaya xwe ya giyanî
wekî giyanek ku bi Xwedayê ku ew li gorî wêneya xwe
.afirandiyê ve girêdayî ye, fam bikin

Divê em di hundirê xwe de textek ji bo evîna bilind a
Xwedê ava bikin. Tiştê di jiyanê de girîngtir nîne.
Armançê bilindtir ji hezîkirina Wî, axaftina li ser Wî û
ronîkirina yê din ji bo Wî tune. Ez ji mirovan tiştê din
.naxwazim

Xweşhaliyek e ku ez ezmûna xwe ya giyanî bi kesên ku
bi dîlpakî lê digerin re parve bikim. Tiştê ji axaftina bi wan

re li ser Xwedê û alîkariya wan dike ku hebûna Wî biceribînin,
.kêfxweşiyek mezintir nade min

Xweş e ku meriv ji Xwedê û ji xulamên Wî hez bike.

Dema ku em wî dibînin, em hezkirina Wî di her kesî de hîs
.dikin. Di gerdûnê de hêzek ji hêza evînê mezintir tune

Ez Xwedayê herî bilind li ser esman û okyanûsan rûniştî
dibînim û li ser textê hişmendiya xwe ez Wî di hundirê min û
di giyanên hemûyan de dibînim û ez Wî di hemû şikl û
.xuyabûnên Wî yên bêdawî de di afirandinê de hembêz dikim

Eger xweperestî nebûya, dinya dê bibûya bihuşt
Eger dinya dev ji xweperestiya xwe ya xerab berdaya,

em ê li ser vê erdê bihuştê bibînin

Tovên şer di dilê xweperestiya xerab de ne. Mirovên
pêşîn pêşî çokên kevirî bi kar anîn, ku paşê veguherî tîr û
kevanan, da ku xweperestiya xwe ji xweperestiya yên din
biparêzin. Paşê, tîfing û tabanca hatin îcadkirin, paşê çekên
makîneyî, û paşê bombe û gazên jehrîn - hemî ji bo parastina
.xweperestiya komê mirovan ji xweperestiya komeke din
Potansiyela wêranker a mirovahiyê ji potansiyela xwe ya
avaker bêtir mezin bûye û pêş ketiye. Ev kelandina xerab -
kelandina xweperestiya xerab - dê di dawiyê de biteqe. Lê
mixabin, gelek jiyan dê berî ku mirovahî şiyar bibe û fêr
bike ku xweperestiya neteweperwer ne kêmtir zirardar e ji
xweperestiya kesane. Neteweyek bi bingeheke ji komên piçûk
pêk tê, û ew kom ji takekesan pêk tên; divê mirov bi xwe
.dest pê bike

Di encama vê xweperestiya kirêt de, şer derdikevin,
hevsengiya aborî têk diçe, û krîz û dû re jî depresyon dest pê
.dikin

Sînorên di navbera welatan de sabît nînin, û hikûmetên

.cîhanê bi berdewamî diguherin

Xoperestiya ku bêyî ku maf û bextewariya yên din li

bextewariyê digere, an jî ji bo armancên xwe maf û
berjewendiyên yên din binpê dike, dibe sedema xizanî,
.bêbextî û bêbextiyê

Dewlemendkirina xwe bi hesabê yên din xeletiyêke
mezin e. Komunîzm, ku ji derve soza dewlemendî û
serfiraziyê dide girseyan, dê bi ser nekeve û rojekê dê
hilweşe ji ber ku ew li ser zorê û tepeserkirina azadiyên
kesane ye (Nîşe: Ev ders ji hêla Mamoste Paramhansa ve di
sala 1937an de hatiye dayîn, û ev encam bi rastî jî pêk
hatiye!)

Mirovên mezin li ser bingeha xwestekê giyanî ya dilsoz
.ji bo dayîne, alîgiriya fedakariyê diparêzin
Eger kesek tenê li ser dest û lingên xwe bisekine û serê
xwe paşguh bike, mêjî dê nikaribe ji bo rêberiya jêhatîyên
motorî bixebite. Divê hemî fonksiyonên laşî hevrêz bin. Bi
heman awayî, hiş (biryarder) di netewe û civakan de divê bi
dest û lingan (hêza kar) re bi hevrêzî bixebitin, ji ber ku eger
berjewendî li hev bikevin, rêzik dê hilweşe, kaos dê serdest
.be û êş dê çêbibe

Du mamoste li cîhanê hene. Yê ku Xwedê wek rêber û
şêwirmendê xwe bigire, ji tiştê natirse. Yê ku Şeytan wek
.rêber û rêberê xwe bigire, dê gelek êşê bikişîne
Peyva sereke ji bo piraniya mirovan di vê jiyanê de "ez"
e. Kesên ku xwedî meyl û meyla giyanî ne, bi qasî ku li xwe
difikirin, li yên din jî difikirin. Kesên ku tenê li xwe difikirin,
dijminatî û kîna kesên li dora xwe tînin ser xwe. Lê yên ku
hest û berjewendiyên yên din li ber çavan digirin, dibînin ku
.yên din li wan difikirin û li hestên wan jî li ber çavan digirin
Eger di bajarekî de sed kes hebin û her yek ji wan hewl
bide ji yên din tiştê bistîne, wê demê her yek dê nod û neh
dijmin hebin. Lê eger her yek hewl bide alîkariya yên din
.bike, wê demê her yek dê nod û neh dost hebin

Min bi vî awayî jiya û bi dayîna ji bo yên din tiştê wînda
nekir. Bi rastî, her tiştê ku min da, bi kerema Xwedê zêde bû,
vegeriya min. Niha ez bêriya tiştê nakim, ji ber ku tiştê ku
di kûrahiya dilê min de heye ji her tiştê ku dinya dikare
pêşkêş bike mezintir û biqîmettir e. Tiştê ku mirov bi rastî lê
digere bextewarî ye, û gava ku bextewarî bi dest dikeve,

hewcedariya bi şert û mercên ku dibin sedema wê winda
.dibe

Hesabê min ê bankê tune ye, ji ber ku tenê garantiya
min li vê dinyayê hestên baş ên ku mirov li hember min hene
ne. Ez ji ti garantiyek din a dinyayê bawer nakim.
.Dewlemendiya rastîn di dilê bira û hevalên xwe de jîyan e
Dema ku em fedakar bin, em bextewar dibin. Û heke em
vê rêbazê qebûl bikin, yê din ên li dora me dê ji reftara me
bandor bibin û hewl bidin ku me teqlîd bikin. Divê em
xweperestiyê, ku koka hemû xerabiyên takekesî û neteweyî
.ye, ji holê rakin

Pîroz li hewayê rabû
Ji pirtûka "Felsefeya Hindistanê di Jiyana Yogîyekî
de"

"Şeva borî min Yogîa çend lîngan li hewa
daliqandî dît."

Bi wê hevoka balkêş, hevalê min Upendra Mohan
Chaudhry dest bi axaftina xwe kir.

Bi coş kenîya û got, "Dibe ku te navê wî texmîn
kiribe: ma mebesta te ne Bhadurî Mahasaya ye ku li
ser rêya jorîn a çerxerêyê dijî?"

Upendra bi serê xwe razî bû, her çend ew hinekî
xemgîn bû ku nûçe bi riya wî nehatibû gihîştin min.
Hevalên min dizanibûn ku ez çiqas meraq dikim li ser
pîrozan, û ew her gav kêfxweş bûn ku min bi yekî nû
bidin nasîn.

Min berdewam kir û got, "Mala yogîyê pir nêzîkî
mala me ye, û ez bi rêkûpêk serdana wî dikim."

Gotinên min bala Upendra kişand, ji ber ku ev
eleqe li ser rûyê wî diyar bû, û min lê zêde kir:

"Min dît ku ew kiryarên mûcîzeyî pêk tîne. Wî heşt
teknîkên nefesgirtinê ⁽¹⁾ yê yogaya kevnar wekî ku ji
hêla zana Patanjali ve hatine tomar kirin, bi dest
xistiye ⁽²⁾. Rojekê, Bhadurî Mahasaya bi hêzek ecêb
Bhastrika Pranayama li ber min pêk anî ku min hest

kir ku bahozek bihêz bi rastî di odeyê re derbas bûye! Piştî, wî ev nefesa bahozî aram kir û di rewşek hişmendiya bilind de bêliv ma ⁽³⁾. Atmosfera aştiyê ya ku piştî vê bahozê hat, ewqas zelal û nayê jibîrkirin bû."

Dengê Upendra bi bêbaweriyê tijî bû dema ku wî got, "Min bihîstiye ku ew pîroz qet ji mala xwe dernakeve, gelo ev rast e?"

Min bersiv da: "Belê, ev rast e! Ew bîst sal in di mala xwe de asê maye. Lêbelê, ew qedexeyên vê qanûna hişk a ku di betlaneyên me yên pîroz de li ser xwe ferz kiriye sivik dike, û ber bi rêya kêlekê ve dimeşe ku lê dilxwaz dicivin, ji ber ku Saint Bahaduri bi dilê xwe yê diloan tê nasîn."

Wî got: "Lê çawa ew pîroz di hewayê de daliqandî dimîne û li dijî qanûna kişandina erdê derdikeve?"

Min bersiv da: "Laşê yogiyê bi hin tetbîqatên nefesê yên pranayamayê qelewiya xwe winda dike, û dû re ew dikare mîna beqekê bifire an bazde. Heta pîrozên ku yogaya kevneşopî nakin jî dema ku dikevin rewşên bilind ên hesreta zêde ya Xwedê, di hewayê de diherikin."

Meraq di çavên Upendra de geş bû û wî got, "Ez dixwazim bêtir li ser vî zîlamê zana bizanibim. Tu beşdarî civînên wî yên êvarê dibî?"

Min got, "Belê, ez gelek caran serdana wî dikim, û ez bi jîrî û şehrezaiya wî ya ecêb pir bandor dibim. Carinan kenê min merasîma civînê xera dike. Her çend ev yek ne aciz dike jî, şagirtên wî bi hêrs li min dinêrin!"

Wê piştî nîvro, di rêya xwe ya ji dibistanê de, ez li mala Bhaduri Mahasaya rawestiyam û min biryar da ku serdana wî bikim. Yogî bi tenêtiyê dijiya, li qata jêrîn ji aliyê şagirtêkê ve dihat parastin. Ev şagirt li hember mêvanan pir baldar bû û ji min pirsî ka randevûyek

min bi mamosteyê wî re heye. Lê mamoste tavi lê xuya bû, çavên wî dibiriqîn, bi vî awayî ez ji avêtina di cih de xilas kirim. Wî ji şagirt re got:

"Bila Mukanda her dem ku bixwaze were. Qanûna tenêtiyê ne ji bo rehetiya min e, lê ji bo rehetiya yên din e. Mirovên dinyayî ji rastgoyiya me rehet nabin, ku ev yek serbilindiya wan dişikîne. Pîroz ne tenê kêmin, lê di heman demê de tevlihevker in. Heta di Nivîsarên Pîroz de jî, em carinan dibînin ku ew ji bo yên din şerm dikin."

Ez li pey Bhaduri Mahasaya çûm mala wî ya sade ya qata jorîn, ku ew kêman caran jê derdiket. Mamoste bi gelemperî bi vekişîna ji raya giştî, şewq û cazîbeya cîhanê paşguh dikan. Cîhan kêman caran bala xwe dide wan heta ku ew di salnameyên demê de bi awayekî xurt bicîh nebin, ji ber ku hevdemên şehreza ne bi tenê bi wan kesên ku di sînorên teng ên niha de dijîn ve sînordar in.

Min got, "Aqilmendê mezin, tu yekem yogî yî ku min nas kiriye ku her dem di mala xwe de dimîne"

Wî bersiv da, "Carinan Xwedê pîrozên xwe di axek neçaverêkirî de diçîne da ku em nefikirin ku em dikarin wan bi qaîdeyek taybetî ve girêbidin."

Pîroz bi lingên xaçkirî rûniştibû û fikirîbû, laşê wî yê zindî di pozîsyona lotusê de razayî bû. Her çend ew ji heftê salî mezintir bû jî, laşê wî ji ber rûniştina dirêj ti nîşanên pîrbûn an şilbûnê nîşan nedida. Bi hêz û dirêj, ew bi her awayî bêkêmasî bû. Rûyê wî taybetmendiya şehrezayê ku di nivîsarên pîroz de wekî serxweş, bi rihek tijî, her gav rast rûniştibû, çavên wî yên aram li ser Hebûna Îlahî bûn.

Ez li gel ewliya rûniştim û difikirîm, û piştî saetekê dengê wî yê nerm ez şiyar kirim:

"Tu gelek caran dikevî rewşek bêdengiyê, lê gelo tu gihîştî rewşek hişyariya rastîn a Xwedê?"

Pîroz dixwest ji min re bibîr bîne ku ez ji meditasyonê bêtir ji Xwedê hez bikim, û lê zêde kir: "Amûrê bi armancê re tevlihev neke, û amûrê neke armanca xwe"

Wî çend mango pêşkêşî min kirin, û bi zîrekî xwe yê bilez, ku tevî xwezaya wî ya cidî jî min ew qas xweş dît, got:

"Xwesteka mirovan a ji bo yekbûna bi xwarinê re ji xwesteka wan a ji bo yekbûna bi Xwedê re pir mezintir e."

Ev gotina tinazan kenek bilind li cem min çêkir, û çavên wî bi hezkirinê nerm bûn dema ku wî got, "Çi kenek!" Rûyê wî cidî bû lê dîsa jî bişirînek bextewar li ser çavên wî yên mezin ên mîna lotusê bişirînek pîroz û hundurîn vedişart.

Pîroz bi tiliya xwe nîşanî çend zarfên stûr ên li ser maseyekê da û got: "Ev name ji Amerîkaya dûr ji min re hatine. Ez bi gelek komeleyan re nameyan dişînim ku endamên wan eleqeyek nîşanî yogayê didin. Ew Hindistanê bi têgihîştinek çêtir ji ya Kolumbus vedidîtin! Ez kêfxweş im ku alîkariya wan bikim, ji ber ku zanîna yogayê, mîna ronahiya rojê, ji bo her kesê ku lê digere belaş e."

"Tiştê ku aqilmendan ji bo rizgariya mirovahiyê pêwîst dîtine, divê ji bo Rojava neyê sistkirin. Rojhilat û Rojava, tevî ezmûnên xwe yên derveyî yên cuda, ji aliyê ruhî ve dişibin hev, û bêtir pratîkkirina yek ji rêyên giyanî yên yogayê, hêviya pêşketin û serfiraziyê nînin."

Pîroz di çavên xwe yên aram de min girt, û min wê demê fêhm nekir ku gotinên wî pêxemberîtiyek veşartî bûn. Heta niha jî, dema ku ez van gotinan dinivîsim, min wateya tevahî ya îşaretên wî yên bêzerar ên ku rojekê ez ê hînkirinên Hindistanê bînim Rojava, fêhm nekiriye.

Min got, "Ey şehrezayê mezin, çiqas xweş dibe ku tu ji bo xêra mirovahiyê pirtûkek li ser yogayê binivîsî!"

Wî bersiv da, "Ez xwendekaran perwerde dikim ku, ligel xwendekarên xwe, dê bibin pirtûkên zindî yên ku li hember rizîbûnê, guhertinên xwezayî yên demê û şîroveyan ne xwezayî yên rexnegiran li ber xwe didin."

Em bi yogî re bi tenê man heta ku şagirtên wî êvarê hatin, wê demê wî yek ji dersên xwe yên bêhempa pêşkêş kir. Mîna lehiyek nerm, wî kavi û bermahiyên psîkolojîk ên guhdarên xwe ji holê rakir û ew ber bi Xwedê ve bir. Mesela wî ya ecêb bi Bengalî bêkêmasî hatin vegotin.

Wê êvarê, Bhaduri aliyên felsefî yên cûrbecûr ên jiyana prensesê Rajput a serdema navîn a bi navê Mirabai, ku ji bo pîrozbûnê jiyana dewlemend a qesrê berda, lêkolîn kir. Di destpêkê de, asketek navdar, Sanatna Goswami, red kir ku wê wekî şagirtek qebûl bike ji ber ku ew jin bû, lê bersiva wê wî anî ser çokên xwe dema ku wê got:

"Ji mamoste re bêje ku ez li gerdûnê ji bilî Xwedê ti mêr nas nakim. Ma em hemû li ber Xwedê ne jin in?"

(Ramanek pîroz heye ku Xwedê prensîba yekane ya erênî û afirîner a gerdûnê ye, û afirandina Wî ji bilî xeyalek neyînî tiştek din nîne)

Mirabai helbestvanek bû, û wê gelek helbestên tijî kêfxweşiya giyanî nivîsandin ku hîn jî di nav xezîneyên edebî yên Hindistanê de têne hesibandin. Ez li vir yek ji wan werdigerînim îngilîzî (ew ji hêla Mehmûd Abbas Masoud ve ji bo helbestên erebî hatiye wergerandin):

**Ger laş her tim were şuştin, ew ê were zanîn
Ez ê di nivê deryayê de bibûma şêr**

Eger ew nebat bixwe, bê guman ew ê fêm bike

**Ez ê bi serbilindî şiklê bizineke bigirim
Eger hejmara rozariyan bê jimartin, ew ê xuya bibe ku**

**Min bi mûyên mezin pesnê Xwedê dida
Xwezî pût xwe bispêrin secdeyê
Min ê li ber çiya û zinaran serî bitewanda
Xwezî tenê şîr bikariba bihata vexwarin
Ji bo ku çêlik û zarokên biçûk tam bikin
Eger devjêberdana jina xwe bibe sedema
Bi hezaran dê tavi lê bi bijartina xwe werin kastrkirin**

**Ev hemû ji bo eşkerekirina wê ne bes e
Na, û ew ê qet nikaribe perdeyê rake
Xwedê bi yek şertî dê xuya bibe:
Evîn û hesreta dilek mîna agir**

Hin xwendekaran rupî danîn nav pêlava Bhaduri, ku li kêleka wî dirêj bû dema ku ew di poza yogayê de rûniştibû. Ev pêşkêşa adetî li Hindistanê îfadeya rêz û teqdîrê ye, ku nîşan dide ku xwendekar milkên xwe yên madî datîne ber lingên mamosteyê xwe. Hevalên dilo van nîşaneyên lîstikê û parastina Xwedê ne ji bo kesên ku ew ji wan hez dike.

Yek ji şagirtan bi kelecana li mamosteyê rêzdar nihêrî dema ku ew çû xatirê wî û got, "Bi rastî jî, tu ecêb î, Mamoste! Te dev ji dewlemendî û rehetiya xwe berda da ku tu li Xwedê bigerî û şehrezayiyê bidî me" (Çimkî baş dihat zanîn ku Bhaduri Mahasya di ciwaniya xwe de dema ku biryarek teqez da ku rêya yogayê bişopîne, dev ji dewlemendiyek mezin a malbatê berdabû).

Pîroz bersiv da, "Lê tu berevajî vê yekê dikî!" Xalên mamoste şermezariyek nerm nîşan didan, û wî berdewam kir, "Min ji bo evîna padîşahiyek gerdûnî ku

bextewariya wê bêdawî û bêdawî ye, çend rupî û kêfên bêwate berdane. Ji ber vê yekê hûn çawa dikarin bibêjin ku min xwe ji tiştêkî mehrûm kiriye? Ew mirovên kurtbîn ên vê dinyayê ne ku bi rastî dev jê berdidin! Ew padîşahiyek pîroz berdidin ku wekhev nîne, kêfên erdî yên kêr dixwazin ku ne birçîbûnê têr dikin û ne jî têr dikin!"

Min bi vê nêrîna cuda ya asketîzmê û asketîzmê kenîya: dema ku yek ji wan pîrozê belengaz ji Croesus dewlemendtir û navdartir dike, ya din milyonerên herî mezin ên cîhanê vediguherîne belengazên bêçare ku nizanin ji ber şerma xizaniyê çî dikişînin.

Mamoste axaftina xwe bi teşwîqkirina baweriya bêqusûr bi dawî kir û got: "Sîstema îlahî karûbarên me birêve dibe û pêşeroja me bi aqilmendiyeke rêk dixê ku ji ya ku şîrketên sîgorteyê peyda dikin wêdetir e. Cîhan tijî mirovên dilgiran e ku baweriya xwe bi rêbazên parastinê yên derveyî tînin. Ramanên wan ên bi êş mîna birînên li ser eniya wan in. Yek û Bêhempa, yê ku ji kêliya ku em ji dayik bûn ve hewa û şîr da me, dizane ka çawa roj bi roj ji perestvanên xwe re her tiştê ku ew di jiyana xwe de hewce dikin peyda bike."

Piştî bidawîbûna dersên xwendinê, min serdanên xwe yên cem pîroz berdewam kirin, û bi coşêke bêdeng ku alîkariya min kir ku ez hebûna xwedayî fam bikim. Rojê pîroz ji mala me ya li Gurbar Road dûrî Rêya Ram Mohan Roy koçî kir, ji ber ku şagirtên wî yên diloan ji wî re wargehek nû ya bi navê Tajendramath ⁽⁴⁾ ava kirin.

Her çend tiştên ku ez ê di vê bîranînê de vebêjim zû bin jî, ez ê li vir gotinên dawîn ên ku Bhaduri Mahasya ji min re gotî behs bikim. Demek kurt berî çûyîna min a ber bi Rojava ve, ez çûm xatirê wî bixwazim û bi dîlnîzmî li ber wî tewandin, dua kir ku duaya wî ya xatirxwestinê bikim. Wî got:

"Kurê min, bi kerema Xwedê here, û rûmeta Hindistana kevnar wek mertalê parastinê bigire. Serkeftin li ser eniya te hatiye nivîsandin, û eşrafên dûr dê te bi xêr û xweşî pêşwazî bikin."

Çavkanî: Otobiyografiya Yogî (Felsefeya Hindî di Jiyana Yogîyekî de)

Jêrîn

(1) Ev teknîka nefesgirtinê wekî pranayama tê zanîn, ku kontrolkirina hêza jiyane an çalakiyê (prana) bi rêkxistina pêvajoya nefesgirtinê ye. Pranayama bhasrika ("zengil"): ji bo aramkirina hişê dixebite.

(2) Patanjali mezintirîn şîrovekarên kevnar ên li ser yogayê ye.

(3) Di gotarekê de di sala 1928an de, Profesora Jules Bois ê Sorbonne diyar kir ku zanyarên Fransî li ser hişmendiya bilind ceribandin kirine û hebûna wê qebûl kirine. Wî ew wekî "beramberê hişê nehişmend di têgeha Freud de" bi nav kir. Ev hişmendiya bilind jêhatîbûn û taybetmendiyeke ku mirovekî bi rastî mirov dike, ne tenê heywanekî pêşketî, dihevine. Zanyarê Fransî zelal kir ku şiyarbûna hişmendiya bilind "divê ji pêşniyar an hîpnozê were cudakirin. Hebûna hişmendiya bilind bi felsefî tê nas kirin, û ew di bingehe de xweya bilind e ku ji hêla Emerson ve hatî vegotin, ku zanistê tenê vê dawiyê qebûl kiriye" Emerson di gotara xwe de (The Higher Soul) got: "Mirov rûyê perestgehek e ku hemî şehrezayî û qencî tê de ye, û bi gelemperî tiştê ku em jê re dibêjin mirov: mirovê xwarin, vexwarin, çandin û hesabkirinê wêneyek derewîn a rastiya xwe ya bingehîn dide. Lê giyanê ku ew amûr û îfadeya wê ye, ger destûr were dayîn ku bi riya raman û kiryarên wî xuya bibe, em ê neçar bimînin ku serê xwe bitewînin ji ber ku em ê wê hingê li ber xwezaya giyanî û li ber hemî taybetmendiyeke îlahî bisekinin."

(4) Navê wî yê tevahî Tajnaramath Bhaduri bû, û "math" di zimanê Hindî de tê wateya cihê perestîne, ku pir caran behsa keşişxane an keşişxaneyekê dike. Di nav pîrozên ku "di fezayê de difiriyan" de Saint Joseph ji Cupertino hebû, pîrozekî sedsala 17an ku ezmûnên wî yên bêhempa ji hêla şahidan ve hatine belgekirin. Saint Joseph rewşek heyranî û

ecêbmayînê li cîhanê nîşan da, ku di rastiyê de bîranînek Xwedê û girêdanek kûr bi Wî re bû. Birayên wî yên li keşîşxaneyê nehiştin ku ew li ser sifreya hevpar xizmetê bike da ku ew bi porselenê nefire. Bi rastî, pîroz ji ber ku nekarîbû demek dirêj li erdê bimîne, nikaribû erkên dinyayî pêk bîne! Carinan, tenê dîtina peykerê pîroz bes bû ku wî ber bi firîna vertîkal ve bibe, li dû wê ew ê şahidiya her du pîrozan - mirov û kevîr - bi ezmanan re bifirin bike.

Saint Teresa ya Ávila, pîrozeke bi rûmeta giyanî, bilindbûna laşê jî aciz dikir. Bi gelek erkên îdarî bargiran bû, wê hewl da ku ceribandîna firîna rawestîne, lê bi ser neket û di vî warî de nivîsand: "Ger Xwedê nexwaze, tedbîr bêkêr in" Laşê Saint Teresa, ku li dêrek li Alba, Spanya hate veşartin, çar sedsalan bêqusûr ma, bîhna wê dişibiya gulên sor, û bêhejmar mûcîze jê re hatin vegotin.

(Ev mûcîze her wiha tiştên ku di Qurana Pîroz û kevneşopiyên Pêxemberî yên bilind de hatine behskirin, wek çîroka Gelê Şikeftê û daxwaza ji Meryemê (silavên Xwedê lê bin) ku qurmê hişk ê dara xurmê bihejîne da ku xurmên gihîştî ji demsala xwe bişkên, û her wiha çawa Xwedê ji Meryemê re xwarin da, li gorî tiştên ku di Sûreya Îmran de hatine behskirin (Her cara ku Zekerîya di perestgehê de diçû cem wê, ew li cem wê xwarin didît. Wî got: "Ey Meryem, ev ji ku derê ye?" Wê got: "Ji Xwedê ye") û her wiha çîroka Cûreyê perestvan û kurê ku di dergûşê de axivî, û her sê kesên ku ketin şikeftê û kevîr ji wan dûr ket û mûcîzeyên din) tînin bîra me.

Îrade û bandora jîngehê

Pirsgirêk û zehmetî ji nebûna hişmendiya mirov ji kiryarên xwe yên berê, yên ku di demek û cihekî diyarkirî de kirine, derdikevin holê. Êşa wî/wê ya niha ji raman û kirinên ku wî/wê gotine tê, ku di axa hişmendiyê de kok girtine, wek .wan raman û kiryanan şîn bûne û fêkî dane

Tenê ji bo Xwedê ez dijîm û dixebitim. Tu ceribandin an xeyalên dinyayî tune ne ku min bikişînin. Min bi çavê aqil û têgihîştinê nihêrî û perdeyên xapandin û xeyalê qul kirin. Divê hûn jî fêr bikin ku serdana we ya vê axê demkî ye. Hûn jî bo yek armancê li vir in: ku hûn dersên pêwîst fêr bibin û alîkariya hemî kesên ku di jiyana de li ser rêya we rast tên .bikin

Her sibeh ez ji Xwedê dixwazim ku ji min re bêje ka ew çî dixwaze ez bikim, û wê hingê ez dibînim ku ew bi dest û .hişê min re dixebite û her tişt li gorî daxwaza wî dimeşe Ceribandin û tengahiyên mezin ne ji bo şikandina mirovekî an jî felckirina îradeya wî tên, lê belê ji bo ku ew mezinbûna Xwedê binirxînin û rêzê li qanûnên Wî bigirin, ku bi riya wan ew dikarin bigihîjin bextewariya rastîn. Xwedê van ceribandinên dijwar naşîne ji ber ku ew bi piranî ji aliyê mirovan ve hatine afirandin. Tiştê ku ji mirovahiyê tê xwestin ev e ku hişmendiya xwe ji xewa bêxemiyê şiyar bike û ji .tariya nezanîne derkeve ber bi ronahiya zanîne ve Xwe perwerde bike ku aştiyê hîs bikî, ji ber ku her ku tu
vê yekê bêtir bikî, tu ê wê hêzê di jiyana xwe de bêtir hîs
.bikî

Hêzeke bilindtir heye ku rêya te ronî bike û tenduristî, bextewarî, aşî û serkeftinê bide te, eger tu berê xwe bidî wê .ronahiya îlahî

Piraniya caran, hestên me soza kêfên demkî didin me lê di dawiyê de êş û azarên dirêj tînin. Lêbelê, fezîlet û bextewariya rastîn hindik soz didin, lê di dawiyê de kêfxweşiyek paqij û mayînde didin me. Ji ber vê yekê ez bextewariya hundirîn û mayînde wekî kêfxweşiya rastîn û .kêfxweşiyên hestî yên demkî wekî tenê kêf dibînim

Eger mirovek adeteke xirab hebe ku wî aciz dike û wî di şevê de şiyar nake, ew dikare bi dûrketina ji her tiştê ku dibe sedema an teşwîqkirina wê, bêtir ku li ser wê bisekine da ku wê bitepisîne, jê xilas bibe. Ev rêyek nerasterast e ji bo têkoşîna li dijî wê. Lê rêyek rasterast û erênî jî heye: bi

rêvebirina ramanên xwe ber bi adeteke baş ve û xebata ji bo
çandina wê heta ku ew bibe beşek ji jiyana wan ku ew
.dikarin pê bawer bin û pê ve girêdayî bin
Kesên xwedî karakterê baş bi gelemperî herî bextewar
in. Ew ji bo pirsgirêk û belayên ku rastî wan tên kesî sûcdar
nakin; di şûna wê de, ew wan bi xwe ve girêdidin û xwe bi
xwe berpirsiyar dibînin. Ew bi tevahî dizanin ku kes nikare
wan bextewar bike an jî wan aciz bike heya ku ew nehêlin ku
kiryar, gotin û ramanên yên din bandorê li wan bikin, çî bi
.awayekî erênî çî jî neyînî

Mirovên hişk bêbext in. Ew bi tevahî bê hest in, mîna
keviran. Divê mirov bi hemû raman, hest û têgihîştina xwe
bijî, û ji her tiştê ku li dora xwe diqewime hişyar û baldar be,
mîna wênekêşekî jêhatî ku li benda derfetên çêtirîn e ku
.wêneyên herî xweşik ên dûmenên herî xweşik bigire

Bexteweriya rastîn a mirovan di amadebûna domdar a
mirov de ye ji bo fêrbûn û tevgerîna bi awayekî rast û rêzdar.
Her ku mirov xwe bêtir pêş bixe, ew qas bêtir beşdarî
.pêşveçûn û bexteweriya kesên li dora xwe dibe

Kêm kes hene ku rewşa xwe analîz dikin û biryar didin
ka ew ber bi pêş ve diçin an paşve diçin. Wekî mirovên ku
xwedî têgihîştin, şehrezayî û têgihîştin in, erkê me yê herî
mezin ew e ku em şehrezayî û têgihîştinên xwe bi awayekî
rast bikar bînin da ku em bizanin ka em ber bi pêş ve diçin
an paşve diçin. Û heke têkçûn dubare bi ser me de were,
.divê em bêhêvî nebin an jî hêviya xwe winda nekin
Divê têkçûn wekî katalîzatorek tevbigere, ne wekî

astengkerek, ji bo mezinbûna me ya fîzîkî û giyanî
Têkçûn demsala herî baş û guncaw e ji bo çandina toven
serkeftinê

Divê mirov li ser windahî û têkçûnê neseke, lê divê
mirov dîsa û dîsa biceribîne, çî qas hewldanên berê pir û
dijwar bin jî. Divê her hewldanek nû piştî têkçûnekê baş were
plankirin û ji hêla rewşenbîrî ve were teşwîqkirin. Her wiha,
divê di navbera xwestekên madî û xwestekên giyanî de

hevsengiyek were danîn, bêyî ku yek ji wan li ser ya din siya
.xwe bigire

Tu mirovekî bi rastî ruhanî nikare bê serkeftina madî be

Û xemên madî yên tu kesî ewqas zêde nînin ku rê li ber wî
bigirin ku li ser Xwedê bifikire û dema pêwîst ji bo hizirkirin,
.xizmet û erkên ruhanî terxan bike

Têkçûna kronîk hîn dersên jiyanê fêr nebûye û
ruhanîparêzê xweperest ji ber paşguhkirina jiyanê madî xwe
.bi windakirina hevsengiya derûnî ceza dike

Eger kesek hemû kar û çalakiyên xwe ji bo xizmetkirina
yên din terxan bike û bi awayekî têrker wan bi dest bixe, wê
.demê ew bi rastî jî hêjayî nirxandin û spasdariyê ye

Divê em yekalî nebin; divê em çalakiyên xwe hevseng
bikin û kar û erkên xwe li gorî girîngiya wan bidin pêşîyê. Erk
ew e ku mirov bi kêfxweşî pêk tîne, ne ji bo qezenca madî.

.Divê erkê ruhanî û exlaqî di jiyanê de di rêza yekem de be
Her mirovek xwedî potansiyeleke nehatî bikaranîn e. Ew
xwediyê hemû hêzên pêwîst in. Hiş bi xwe hêzeke bilind e, û
.divê ew ji adet û têgehên kevnar û sînordarker azad bibe

Ramanên xerab dikarin mirovekî bibin hawîrdorek
zirardar ku tê de ew dikare xwe li gorî dilê xwe îfade bike.
Lêbelê, mirov dikare bi îradeya xwe raman û hişmendiya
xwe biguherîne, û di encamê de, hawîrdora xwe jî

biguherîne. Ger mirovek ji bo demek dirêj di hawîrdorek
zirardar de bimîne, ew hawîrdor dest pê dike ku bi awayekî
nehîşmend bandorê li wan bike. Bi demê re, ew di dawiyê de

azadiya xwe ya hîlbijartina hawîrdorek saxlem û temam
winda dikin û dibin mijara bandorên neyînî yên wê hawîrdora
.zirardar

Bandora gerstêrk û stêrkan li ser jiyanê mirovan jî
têkiliya kişandin û dûrxistinê di navbera gerstêrk û laşên
mirovan de tê. Kesên ku îradeya wan xurt e, bi Xwedê re li
hev tên û li bendê nabin ku gerstêrk û stêrk kerema xwe
bidin wan. Berevajî vê, ew mîna meteorekî tûj rêwîtiya xwe

didomînin, bêyî ku ji bilî stêrka rêber a Xwedê, ku Roja Rojê û
.Xudanê Qanûn û giyanan e, bandor li wan were kirin

Nameyên ji şagirtên wî bo mamoste Paramahansa

Di Cild XIV a kovara Çanda Hundirîn de
Nameyên ku ji hêla nivîskarên wan ve ji welatên cuda
:hatine şandin, ku em ji wan jêrîn derdixin
Ez dixwazim ji we re ragihînim ku bi xwendina min a bi
baldaî ya dersên we

Min ronakbîriya giyanî wergirt
Yê ku min her gav lê geriyaye
Dersên te deriyên bextewariyê ji min re vekirine

* * *

Ez her roj pejirandinên te yê giyanî pratîk dikim
Ez dibînim ku ramanên neyînî hêdî hêdî kêr dibin
Tirs ji holê rabûn
Ez ji her kêliyê jiyana xwe kêfê distînim

Spas ji bo alîkariya te

* * *

Ez gelek duayan distînim
Ji hînkirinên te yê giyanî
Ez bi kelecaneke mezin li benda xwendina ramanên we

me

Ez hemû hewla xwe didim ku wê di jiyana xwe de bicîh
bînim

,Dersên te xweş û kêrhatî ne

* * *

Ez di felsefeya we ya ecêb de dibînim

Ya ku îlham û heyraniyê dide

Spasiya min a kûr ji bo her tiştê ku we daye min

Ji alîkarî û rehetiya psîkolojîk

* * *

Hesteke min a gelek xurt heye ku wê heftane bistînim

Li ser dersek nû ji hînkirinên we

Ez di her dersê de kêf û ronakbîriyê dibînim

* * *

Spas ji kêrhiya dilê min

Ji bo ku ez xwezaya xwe ya hundurîn fam bikim,
alîkariya min bike

Û ji bo ku ez ji hêzên veşartî yên di hundurê min de
haydar bibim

Û ji bo ku ronahiya Xwedê nîşanî têgihîştina min bide

Bi saya dersên ku min ji te wergirtine

* * *

Ez hîn jî serdana te bi bîr tînim

Ew çar sal in di ramanên min de dijî

Ez hîn jî baweriya te ya bêdawî bi Xwedê tînim bîra xwe

Û evîna te ji bo mirovahiyê
Alîkariya min kir ku ez xwe nas bikim
Dema min fikirî ku ez bi tenê me
Ne heval û ne jî kesek heye ku bi min re hevxem be
Baweriya min bi xwe da û moralê min bilind kir
Wê îlham da min ku ez di rûbirûbûna şert û mercên
jiyanê de wêrek bim

* * *

Ji bo çil salan
Min gelek şaxên zanist û hunerê xwendin
Lê min ji wê hemû xwendinê tiştek fêhm nekir
Li ser tiştek ku bi ya ku min ji hînkirinên we fêr bûye re
berawirdî ye

* * *

Ez ji xwendina dersên te gelek sûd werdigirim
Eger hejmareke mezintir ji mirovan
Ew ramanên we dixwînin û bicîh tînin
Cîhana ku em tê de dijîn dê bibe
Ji ya xwe çêtir

* * *

Ez dixwazim ji kûrahiya dilê xwe spasiya te bikim
Ji bo bereketên ku ketine jiyana min
Ji dema ku min dest bi xwendina hînkirinên te bi baldarî
û baldarî kir

Spas dikim, û Xwedê hewlên te yên pêroz pêroz bike

Û xebata te ya ku ji bo xizmeta mirovahiyê hatiye
,terxankirin

* * *

Ji ber ku min ji te xwest ku tu ji bo serkeftina min dua
bikî

Rewşa min bi girîngî baştir bûye

Spasiya min a kûr û hêviya min ew e ku hûn ê
berdewam bikin bi dua bikin

* * *

Dema ku min peyama te ya dawî wergirt

Ez hîn jî di nav daristana tarî ya gumanan de digeriyam

Û ew nikarîbû rêya derketina ji wê daristanê bibîne

Lê spas ji Xwedê re, û duayên we yên taybet

Riya min zelaltir bû û baweriya min bi Xwedê xurtir bû

Rewşa min ji her alî ve baştir bû

Û ji kerema xwe her gav di duayên bersivdayî de min bi
bîr bînin

* * *

Dersên te gelek alîkariya min kirin

Û min jê sûdên mezin wergirtin

Û ev yek bi delîlên bêqusûr ji min re hate îspatkirin

Bandora pejirandinên we yên giyanî û ramana erênî

Ez ji spasdariyê sermest im

Ji ber tenduristî, şahî û aramiya ku ez hîs dikim
Ez hîs dikim ku ez rojane di meditasyonê de pêşkeftinê
dikim

* * *

Eger ne ji bo hînkirinê te yê ecêb û îlhambexş bûya
Jiyana min li ser vê asta erdê dê pir bi sînor bûya
Ez dixwazim ji bo baldariya we ya taybet spasiya we
bikim

Ya ku wê di sê salên borî de daye min

* * *

Spas ji bo kovara Çanda Ruhî
Ku ez her roj tê de bereket û xwarin ji bo giyan dibînim
Ez ji Xwedê re şikir dikim ku te û hînkirinê te bi min da
nasîn

* * *

Dixwazim ji bo nameyên te yê mehane spasiya te
bikim

Min peyama dawî tijî îlhamê dît

Ji ber vê yekê min ew di dersa edebiyatê de ji
xwendekarên xwe re dixwend

Wan bi awayekî erênî bersiva naveroka wê dan

Ji bo me hemûyan bûyerek kêfxweş bû

Ez ji ramanên ku te di nameyê de cih girtine pir bandor
bûm

Ewqas bi bandor bû ku min xwest wê bi xwendevanên
xwe re jî parve bikim

Ev peyam bû sedema hizirkirineke kûr

Û nihêrîna hundirîn li razên giyan

Ez hîs dikim ku ew ê ji min re bibe alîkar ku ez
pirsgirêkan çareser bikim

Û bi aqilmendî û erênî bi ezmûnên jiyanê re mijûl bibin

* * *

Dersên te bêqîmet in

Ez naxwazim yek ji dersên te jî ji dest bidim